

UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CALLAO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA



**ESTILOS DE VIDA SALUDABLES DE LOS LICENCIADOS DE
ENFERMERÍA DEL HOSPITAL CENTRAL DE LA FUERZA AÉREA DEL
PERÚ. LIMA. 2018.**

**TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO DE SEGUNDA ESPECIALIDAD
PROFESIONAL EN SALUD PÚBLICA Y COMUNITARIA**

AUTORES:

**JUANA YSABEL BENITES LA PORTILLA
ROSA EVA FUENTES RAMOS**

**CALLAO – 2018
PERÚ**

HOJA DE REFERENCIA DEL JURADO

MIEMBROS DEL JURADO:

- DRA. BERTHA MILAGROS VILLALOBOS MENESES PRESIDENTA
- MG. HAYDEÉ BLANCA ROMÁN ARAMBURÚ SECRETARIA
- MG. MARÍA ELENA TEODOSIO YDRUGO VOCAL

ASESORA: MG. INES LUISA ANZUALDO PADILLA

Nº de Libro: 03

Nº de Acta: 212

Fecha de Aprobación de tesis: 17/12/2018

Resolución de Consejo de Facultad N° 1510-2018-CF/FCS de fecha 05 de Diciembre del 2018, donde se designa jurado evaluador de tesis para la obtención del título de segunda especialidad profesional.

ÍNDICE

RESUMEN	6
ABSTRACT	7
INTRODUCCIÓN	8
CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	10
1.1 Descripción de la realidad problemática	10
1.2 Formulación del Problema	12
1.2.1 Problema General	12
1.2.2 Problemas Específicos	12
1.3 Objetivos	13
1.3.1 Objetivo General	13
1.3.2 Objetivo Específicos	13
1.4 Limitantes de la investigación	14
1.4.1 Limitante teórico	14
1.4.2 Limitante temporal	14
1.4.3 Limitante espacial	14
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO	15
2.1 Antecedentes	15
2.1.1 Antecedentes Internacionales	15
2.1.2 Antecedentes Nacionales	17
2.2 Marco	21
2.2.1 Teórico	21
2.2.2 Conceptual	24
2.3 Definición de términos básicos	33
CAPÍTULO III: HIPÓTESIS Y VARIABLES	36
3.1. Hipótesis	36
3.2. Definición de la variable	36
3.3. Operacionalización de la variable	37

CAPÍTULO IV: METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN	45
4.1 Tipo y diseño de la investigación	45
4.1.1 Tipo de investigación	45
4.1.2 Diseño de investigación	45
4.2 Población y muestra	45
4.2.1 Población	46
4.2.2 Muestra	46
4.2.3 Criterios de Inclusión	46
4.2.4 Criterios de Exclusión	46
4.3 Técnicas e instrumentos para la recolección de la información	47
4.4 Análisis y procedimientos de datos	48
CAPÍTULO V: RESULTADOS	50
5.1 Resultados Descriptivos	50
CAPÍTULO VI: DISCUSIÓN DE RESULTADOS	67
6.1 Contrastación de los resultados con estudios similares	67
6.2 Responsabilidad ética	75
CAPITULO VII: CONCLUSIONES	76
CAPITULO VIII: RECOMENDACIONES	77
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	78
ANEXOS	81
Anexo 1: Instrumentos validados	82
Anexo 2: Instructivo del Cuestionario Promotor Estilo de Vida PEPS-I	84
Anexo 3: Baremo del Cuestionario Promotor Estilo de Vida PEPS-I	85
Anexo 4: Consentimiento informado	86
Anexo 5: Resumen de todas las dimensiones	87
Anexo 6: Base de datos	88
Anexo 7:Matriz de Consistencia	98
Anexo 8:Programa de estilos de vida saludable	102
Anexo 9:Programa de prevención de estrés laboral	104

ÍNDICE DE TABLAS

		Página
TABLA 5.1	Licenciadas en enfermería según grupo atareo del Hospital Central de la Fuerza Aérea del Perú según edad 2018	50
TABLA 5.2	Estilos de vida de las Licenciadas de Enfermería del Hospital Central de la Fuerza Aérea del Perú 2018	51
TABLA 5.3	Estilos de vida según Dimensión Nutrición de las Licenciadas de Enfermería del Hospital central de la Fuerza Aérea del Perú 2018	52
TABLA 5.4	Estilos de vida según indicadores de la Dimensión Nutrición de las Licenciadas de Enfermería del Hospital Central de la Fuerza Aérea del Perú 2018	53
TABLA 5.5	Estilos de vida según Dimensión Actividad Física de las Licenciadas de Enfermería del Hospital Central de la Fuerza Aérea del Perú 2018	54
TABLA 5.6	Estilos de vida según indicadores en la Dimensión Actividad Física de las Licenciadas de Enfermería del Hospital Central de la Fuerza Aérea del Perú 2018	55
TABLA 5.7	Estilos de vida según Dimensión Manejo del Estrés de las Licenciadas de Enfermería del Hospital Central de la Fuerza Aérea del Perú 2018	56
TABLA 5.8	Estilos de vida según indicadores de la Dimensión Manejo del Estrés de las Licenciadas de Enfermería del Hospital Central de la Fuerza Aérea del Perú 2018	57
TABLA 5.9	Estilos de vida según Dimensión Responsabilidad en salud de las Licenciadas de Enfermería del Hospital Central de la Fuerza Aérea del Perú - 2018	58

TABLA 5.10	Estilos de vida según indicadores de la Dimensión Responsabilidad en Salud de las Licenciadas de Enfermería del Hospital Central de la Fuerza Aérea del Perú - 2018	59
TABLA 5.11	Estilos de vida según Dimensión Soporte Interpersonal de las Licenciadas de Enfermería del Hospital Central de la Fuerza Aérea del Perú 2018	61
TABLA 5.12	Estilos de vida según indicadores de la Dimensión Soporte Interpersonal de las Licenciadas de Enfermería del Hospital Central de la Fuerza aérea del Perú 2018	62
TABLA 5.13	Estilos de vida según Dimensión Autoactualización de las Licenciadas de Enfermería del Hospital Central de la Fuerza Aérea del Perú 2018	64
TABLA 5.14	Estilos de vida según indicadores de la Dimensión Autoactualización de las Licenciadas de Enfermería del Hospital central de la Fuerza Aérea del Perú 2018	65

ÍNDICE DE FIGURAS

		Página
FIGURA 5.1	Estilos de vida de las Licenciadas de Enfermería del Hospital Central de la Fuerza Aérea del Perú 2018	51
FIGURA 5.2	Estilos de vida según Dimensión Nutrición de las Licenciadas de Enfermería del Hospital central de la Fuerza Aérea del Perú 2018	52
FIGURA 5.3	Estilos de vida según Dimensión Actividad Física de las Licenciadas de Enfermería del Hospital Central de la Fuerza Aérea del Perú 2018	54
FIGURA 5.4	Estilos de vida según Dimensión Manejo del Estrés de las Licenciadas de Enfermería del Hospital Central de la Fuerza Aérea del Perú 2018	56
FIGURA 5.5	Estilos de vida según Dimensión Responsabilidad en salud de las Licenciadas de Enfermería del Hospital Central de la Fuerza Aérea del Perú - 2018	58
FIGURA 5.6	Estilos de vida según Dimensión Soporte Interpersonal de las Licenciadas de Enfermería del Hospital Central de la Fuerza Aérea del Perú 2018	61
FIGURA 5.7	Estilos de vida según Dimensión Autoactualización de las Licenciadas de Enfermería del Hospital Central de la Fuerza Aérea del Perú 2018	64

RESUMEN

La presente investigación titulada “Estilos de vida de las licenciadas de enfermería del Hospital de la Fuerza Aerea del Peru” tuvo como **objetivo:** Determinar los estilos de vida de las licenciadas de enfermería del Hospital Central de la Fuerza Aerea. **Material y método:** El estudio fue descriptivo, tipo cuantitativo, no experimental y de corte transversal. La muestra estuvo conformada por 149 licenciadas de Enfermería. La técnica fue la encuesta y el instrumento el cuestionario del perfil de estilos de vida PEPS I de Nola Pender, conformado por 48 preguntas que evalúan las siguientes dimensiones: Nutrición, actividad física, manejo del estrés, responsabilidad en salud, soporte interpersonal y autoactualización. **Resultados:** del 100% de la muestra 70.5% tienen un estilo de vida de nivel saludable, 14.3% tienen un estilo de vida de nivel muy saludable y 14.3% nivel poco saludable. En la dimensión Nutrición el 68.5% tienen un estilo de vida saludable, 4% nivel poco saludable, y 27.5% nivel muy saludable. En la dimensión Actividad física, 63.1% nivel saludable, 39.9% nivel poco saludable, y 6% nivel muy saludable. En la dimensión Manejo del estrés 69.8% tiene un estilo de vida saludable, 17.4% nivel muy saludable, y 12.8% nivel poco saludable. En la dimensión responsabilidad de salud 68.5 %, tiene un estilo de vida de nivel saludable, 25.5% nivel poco saludable y el 6% nivel muy saludable. En la dimensión soporte interpersonal, 65.1 % estilo de vida de nivel saludable, 23.1% nivel poco saludable y 11.6% nivel muy saludable. En la dimensión Autoactualización, 60.4% estilo de vida de nivel saludable, 30.2% muy saludable, 9.4% nivel poco saludable. **Conclusion:** Un alto porcentaje, es decir, mas de la mitad de las licenciadas de enfermeria presentan un estilo de vida saludable en todas las dimensiones.

Palabras Clave: Estilos de vida, Licenciadas de Enfermería.

ABSTRACT

The present research entitled "Lifestyles of the nursing graduates of the Air Force Hospital of Peru" had as objective: Determine the lifestyles of the nursing graduates of the Central Hospital of the Air Force. Material and method: The study was descriptive, quantitative, non-experimental and cross-sectional type. The sample consisted of 149 Nursing graduates. The technique was the survey and instrument the questionnaire of the lifestyle profile PEPS I of Nola Pender, consisting of 48 questions that evaluate the following dimensions: Nutrition, physical activity, stress management, responsibility in health, interpersonal support and self-actualization. Results: 100% of the sample 70.5% have a healthy lifestyle, 14.3% have a very healthy lifestyle and 14.3% have an unhealthy level. In the Nutrition dimension 68.5% have a healthy lifestyle, 4%, unhealthy level, and 27.5% very healthy level. In the Physical Activity dimension, 63.1% healthy level, 39.9% unhealthy level, and 6% very healthy level. In the dimension Management of stress, 69.8% have a healthy lifestyle, 17.4% have a very healthy level, and 12.8% have an unhealthy level. In the 68.5% health responsibility dimension, you have a healthy level lifestyle, 25.5% unhealthy level and 6% very healthy level. In the interpersonal support dimension, 65.1% healthy lifestyle, 23.1% unhealthy level and 11.6% very healthy level. In the Self-actualization dimension, 60.4% healthy lifestyle, 30.2% very healthy, 9.4% unhealthy level. Conclusion: A high percentage, that is, more than half of the nursing graduates present a healthy lifestyle in all dimensions.

Keywords: Lifestyles, Nursing Graduates

INTRODUCCIÓN

Los estilos de vida son patrones de conducta del individuo que tienen una connotación sanitaria, cuya orientación va a promover o condicionar perjuicio para la salud y pueden ser condicionantes de enfermedades no transmisibles al asumir conductas no saludables, al respecto la Organización Mundial de la Salud (OMS) considera a las enfermedades no transmisibles como la epidemia del siglo XXI y le atribuye una mortalidad de 41 millones de muertes cada año, es decir el 71% de las muertes a nivel mundial, siendo el principal grupo etareo afectado entre 30 y 69 años. (1)

Por otro lado, un estudio de carga de enfermedad en el Perú realizado por el Ministerio de Salud (MINSA) encontró que las enfermedades no transmisibles ocupan el primer lugar como causa de muerte.(2)

Los estilos de vida hacen referencia principalmente a los comportamientos habituales y cotidianos que caracterizan el modo de vida de la persona y que suelen ser permanentes en el tiempo incluyendo prácticas saludables y no saludables que interactúan entre sí, sin embargo los licenciados en enfermería constituye un importante grupo laboral, representa un porcentaje muy alto del recurso humano en los establecimientos de salud, constituye la columna vertebral de los servicios asistenciales, tienen condiciones particulares de trabajo, como la permanencia en los servicios durante las 24 horas, los tipos de riesgo presentes en el sitio de trabajo y la característica de predominio de género femenino en quienes ejercen la profesión. (3) Las condiciones de salud y de trabajo de los licenciados en Enfermería, han venido deteriorándose progresivamente en todo el mundo, la obesidad y sedentarismo se hace evidente en los diferentes establecimientos de salud. Esta situación preocupa a la Organización Internacional del Trabajo

(OIT y a la OMS), las cuales consideran esencial el servicio de Enfermería para el cuidado de salud de los pueblos. (4)

La presente investigación relacionado al estilo de vida integra diferentes elementos relacionados a la variable en estudio. La investigación es de tipo descriptiva cuantitativa y transversal. El objetivo principal fue determinar los estilos de vida de las licenciadas de enfermería del Hospital Central de la Fuerza Aerea. La población en estudio fueron las licenciadas en enfermería de los servicios de hospitalización y consultorios externos. El instrumento utilizado fue el cuestionario promotor de la salud de NOLA PENDER con preguntas cerradas relacionadas a 6 dimensiones de los estilos de vida: nutrición, actividad física, manejo del estrés, responsabilidad en salud, soporte interpersonal y autoactualización. Los resultados del estudio manifiestan que las licenciadas en enfermería tienen estilos de vida saludables en su mayoría. Es de suma importancia conocer los estilos de vida del personal de salud y sobre todo de las licenciadas en enfermería, cuya orientación debe ser alcanzar los mejores estilos de vida saludable y que su propia experiencia de vida tracienda hacia la calidad de atención ofrecida al individuo, familia y comunidad.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 Descripción de la realidad problemática

Los estilos de vida no saludables constituyen factores determinantes y condicionantes de las enfermedades crónicas no transmisibles. Según datos del 2017 la Organización Mundial de la Salud (OMS) declaró que al año a nivel mundial fallecen 41 millones de personas es decir el 71% de las muertes anuales debido a enfermedades crónicas no Transmisibles. El principal grupo etareo afectado se encuentra entre 30 a 69 años y el 85% de estas muertes ocurren en países con ingresos bajos o medios. Asimismo la OMS, mencionó como factores de riesgo en caso de enfermedades crónicas no transmisibles, la hipertensión arterial, la hipercolesterolemia, la escasa ingesta de frutas y verduras, el exceso de peso u obesidad, falta de actividad física, factores relacionados a la mala alimentación y la falta de actividad física. (1)

La Organización Panamericana de Salud (OPS) en el año 2017; mencionó que las enfermedades crónicas no transmisibles ocasionó 5.2 millones de muertes en las Americas siendo 80 % del total de defunciones de la región. Se calculó 200 millones de personas vienen sufriendo estas enfermedades afectando su vida y su capacidad laboral. (5)

La prevalencia en el 2011 para la hipertencion arterial fue de 17.9% con mortalidad de 21.2% por 100 mil habitantes y la prevalencia para diabetes mellitus 2 fue de 3.6% con una mortalidad de 18.9% por 100mil habitantes. (6)

El Ministerio de salud (MINSa), en el año 2012 publico que las enfermedades no trasmisibles represento el 58.5% de dolencias con mayor incidencia y que ocasiono mayor discapacidad.

El Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI), el año 2014 acerca las enfermedades crónicas no transmisibles informó, que causó el 60% del total de muertes en el Perú. El 14.8% de la Población mayor de 15 años padeció hipertensión arterial y el 3.2% en esta población sufrió de diabetes mellitus; el 34.7% de la población en Perú tuvieron sobrepeso.(7)

A nivel local, a las licenciadas de Enfermería del Hospital Central de la Fuerza Aérea del Perú, se les ha observado el incremento de sobrepeso, obesidad e inadecuados hábitos alimenticios como la ingesta de alimentos con exceso de sal o azúcar, la ingesta de gaseosas, la escasa ingesta de agua y fibra así como escasa actividad física. declaran con frecuencia ingresar a laborar sin haber ingerido el desayuno o el almuerzo debido a la carga de labores en el hogar, las distancias y los horarios de trabajo. El desayuno es ingerido en el servicio o a veces no es factible ingerirlo hasta que la carga de trabajo lo permita.

Cuando la Licenciada de Enfermería no trae alimentos que ingerir lo suple con alimentos comercializados en el hospital que por lo general tienen exceso de sal o azúcar.

Además, existe un gran número de Licenciadas de Enfermería que cuentan con doble centro de trabajo distribuyendo su jornada laboral, sus horarios entre el hospital y el sector privado o particular; a fin de incrementar sus ingresos económicos, situación que significa un factor estresante entre cumplir funciones laborales, familiares y personales.

Frente a la situación y la creciente presencia de Enfermedades crónicas no transmisibles, que constituyen un problema de salud pública y que son dependientes de los estilos de vida, surge la inquietud de realizar el estudio de investigación y poner en evidencia datos específicos relacionados al estilo de vida, en este personal teniendo en

cuenta las dimensiones de nutrición, actividad física y manejo del estrés, responsabilidad de salud, soporte interpersonal y autoactualización en salud.

1.2 Formulación del Problema.

1.2.1 Problema General.

¿Cómo son los Estilos de vida de las licenciadas de Enfermería del Hospital Central de la Fuerza Aérea del Perú 2018?

1.2.2 Problemas Específicos

- ¿Cómo son los Estilos de vida en la dimensión nutrición de las licenciadas de Enfermería del Hospital Central de la Fuerza Aérea del Perú, 2018?
- ¿Cómo son los Estilos de vida en la dimensión actividad física de las licenciadas de Enfermería del Hospital Central de la Fuerza Aérea del Perú, 2018?
- ¿Cómo son los Estilos de vida en la dimensión manejo del estrés de las licenciadas de Enfermería del Hospital Central de la Fuerza Aérea del Perú, 2018?
- ¿Cómo son los estilos de vida en la dimensión responsabilidad de salud de las licenciadas de Enfermería del Hospital Central de la fuerza Aérea del Perú, 2018?
- ¿Cómo son los estilos de vida en la dimensión Soporte interpersonal en de las licenciadas de Enfermería del hospital central de la Fuerza Aérea del Perú, 2018?
- ¿Cómo son los estilos de vida en la dimensión Autoactualización en salud de las licenciadas de Enfermería del Hospital Central de la Fuerza Aérea del Perú, 2018?

1.3 Objetivos.

1.3.1 Objetivo General

Determinar los Estilos de vida de las licenciadas de Enfermería del Hospital Central de la Fuerza Aerea del Perú, 2018.

1.3.2 Objetivos Específicos

- Identificar los Estilos de vida en la dimensión nutrición de los licenciadas de Enfermería del Hospital Central de la Fuerza Aérea del Perú, 2018.
- Identificar los Estilos de vida en la dimensión actividad física de los licenciadas de Enfermería del Hospital Central de la Fuerza Aérea del Perú, 2018.
- Identificar los Estilos de vida en la dimensión manejo del estrés de las licenciadas de Enfermería del Hospital Central de la Fuerza Aérea del Perú, 2018
- Identificar los estilos de vida en la dimensión responsabilidad de salud de las licenciadas de Enfermería del Hospital central de la Fuerza Aerea del Perú, 2018
- Identificar los estilos de vida en la dimensión soporte interpersonal de las licenciadas de Enfermería del Hospital Central de la fuerza aérea del Perú, 2018
- Identificar los estilos de vida en la dimensión Autoactualización en salud de las licenciadas de Enfermería del Hospital Central de la Fuerza Aerea del Perú, 2018.

1.4 Limitantes de la investigación.

1.4.1. Limitante teórico

Los Estilos de vida saludable han sido abordados en múltiples trabajos de investigación, en diferentes poblaciones, en el ámbito internacional como nacional, por lo cual no ha constituido limitante teórico para la consecución del presente estudio.

1.4.2. Limitante temporal

El presente estudio se llevó a cabo dentro del tiempo programado de acuerdo al cronograma establecido durante los meses de Agosto a Octubre del presente año. Sin embargo la disponibilidad de tiempo de las investigadoras fue una limitante, pero se pudo superar y terminar dicho trabajo de investigación.

1.4.3. Limitante espacial.

El presente estudio se desarrollo en Hospital Central de la Fuerza Aérea del Peru, ubicado en el distrito de Miraflores. Este Hospital es el centro laboral de una de las investigadoras.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes

2.1.1. Internacionales

CHUN S. Prácticas de Estilo de vida saludable en el personal de enfermería, Distrito de Salud Santa Lucía La Reforma, Totonicapan, Guatemala. 2017. Objetivo: Medir las prácticas de estilo de vida saludable en el personal de enfermería. Un estudio de tipo descriptivo cuantitativo de corte transversal, la población compuesta por 41 personas el instrumento que se utilizó fue un cuestionario de 22 preguntas. Conclusiones: El 80% del personal de enfermería realiza actividades Como correr, caminar, bailar y jugar de 30 minutos a 2 horas diarias pero lo hacen parcialmente por sobrecarga de trabajo, faltan programas de recreación y por falta de iniciativa. Ingieren 3 comidas al día. Realizan actividades para disminuir el estrés a través de ejercicio, escuchar música, técnicas de relajación y escribir.(8)

BARRAGAN L. Estilos de vida en personal docente, administrativo y de apoyo de la escuela de enfermería de la Universidad de Guayaquil, 2015. Objetivo: Determinar los estilos de vida saludable del personal docente, administrativo y de apoyo de la Escuela de enfermería, estudiando cuatro aspectos Básicos como hábitos alimenticios, actividad física, salud mental y sexualidad. Estudio de tipo cuantitativo, descriptivo y de corte transversal y la población compuesta por 40 personas; Conclusiones: En relación a estado nutricional el 62% consume lácteos, vegetales y frutas; el 10% consume cereales y comidas chatarra. En relación a actividad física, el 48% realiza caminatas con poca frecuencia, no tienen una programación de ejercicios adecuada, evidenciando que 1 de cada 10 personas realizan ejercicio, cayendo en sedentarismo, con

presencia de sobrepeso. En cuanto a salud mental se evidencia que son emocionalmente estables.(9)

LAGUADO E. Estilos de vida saludable en estudiantes de enfermería en la Universidad Cooperativa de Colombia. 2014. Objetivo: Determinar los estilos de vida saludable en estudiantes de enfermería de la Universidad Cooperativa de Colombia- Sede Bucaramanga, estudio de tipo descriptivo, transversal considerando como muestra a 154 estudiantes a quienes se le aplicó el cuestionario de Nola Pender con 52 Items que cuenta con seis dimensiones: Responsabilidad en salud, Nutrición, Actividad física, Manejo del estrés, relaciones interpersonales y espiritual. Resultados: El género predominante fue el femenino un 85.7% (132), en la dimensión responsabilidad en salud el 38.5% % tuvo comportamiento de algunas veces para el cuidado de su salud siendo un estilo de vida no saludable, en relación a actividad física el 43.5% tuvo un comportamiento de algunas veces siendo igualmente no saludable, en cuanto a nutrición el 44.2% tuvo comportamiento de algunas veces en los reactivos de esta dimensión, se trata de estilo de vida no saludable, en soporte interpersonal el 46.8% tuvo un comportamiento de frecuentemente para los reactivos indagados se trata de estilos de vida saludable, en manejo del estrés, el 42.6%, tuvo comportamiento algunas veces fue el predominante para este aspecto, considerándose no saludable. Se llegó a la conclusión que en la etapa universitaria diferentes factores interfieren para mantener una vida saludable. Los hábitos saludables no son realizados de forma rutinaria, considerándose estos como no saludables según Nola Pender, principalmente en la dimensión de actividad física, nutrición, manejo del estrés, potenciando las conductas de riesgo en enfermedades crónicas no transmisibles.(10).

2.1.2. Nacionales

ACHANTE M. Estilos de vida saludable y estrés laboral en enfermeras de áreas críticas del instituto nacional de salud del niño. Lima, 2017 Objetivo: Determinar la relación que existe entre los estilos de vida saludable y estrés laboral en enfermeras de un centro hospitalario infantil.

Estudio de tipo básico, diseño correlacional. Población y muestra: constituida por 80 enfermeras de áreas críticas. Instrumento utilizado fue el cuestionario de estilos de vida saludable y el cuestionario de estrés laboral. Conclusiones: Se concluye que existe relación significativa entre estilos de vida saludable y estrés laboral en enfermeras de áreas críticas del instituto nacional del niño. Esto significa que a mayor prevalencia de estilos de vida no saludable mayor prevalencia de estrés laboral en los profesionales de enfermería (11).

VILCA A. Estilos de vida en el profesional de enfermería del servicio de emergencia.Hospital Cayetano Heredia Lima. 2017.Objetivo es determinar los estilos de vida del profesional de enfermería del servicio de emergencia del hospital Cayetano Heredia 2017. Estudio de enfoque cuantitativo, tipo descriptivo, de corte transversal, la población estuvo constituida por 68 enfermeros. la técnica utilizada fue la entrevista el instrumento cuestionario de Nola Pender conformado por 52 items. Resultados el 59% de los profesionales de enfermería tienen estilos de vida saludables y el 41% es no saludable. Conclusiones: El mayor porcentaje de profesionales de Enfermería tienen estilos de vida saludables y el menor porcentaje tiene estilos de vida no saludables. El mayor porcentaje de enfermeros tienen estilos de vida saludables en las dimensiones responsabilidad de salud, menor porcentaje de enfermeros tienen estilos de vida no saludable en la actividad física y manejo del estrés. El area critica del estilo de vida del profesional de enfermería esta en la dimensión actividad fisica.(12)

BARRAZA , J. Estilos de vida de los estudiantes de enfermería de una universidad pública., 2017. Lima. 2018. Objetivo: Determinar los estilos de vida de los estudiantes de enfermería de una universidad pública. Conclusiones: La mayoría de los estudiantes de enfermería (59.6%) de la UNMSM tiene estilos de vida saludables y el 40.4% presentan estilos de vida no saludable. Según dimensiones;. En relación a alimentación más de la mitad (51.8%) de los estudiantes tienen estilos de vida saludable, en cuanto a la dimensión Actividad física (80.7%) y Gestión de las tensiones o manejo del estrés (54.2%) tienen estilos de vida no saludable (13)

BAUTISTA M. Estilo de vida del profesional de Enfermería en el servicio De Centro Quirúrgico del hospital III Emergencias Grau 2017. Objetivo: Determinar el estilo de vida del profesional de enfermería en el centro Quirúrgico del hospital III Emergencias grau 2017 Estudio de nivel aplicativo, tipo cuantitativo, método descriptivo de corte transversal. La población estuvo conformada por 30 profesionales. La técnica fue la encuesta y el instrumento el cuestionario de Nola Pender modificado. Resultados: El 57 % (17) tienen un estilo de vida de nivel no saludable y 43% (13) tiene un estilo de vida de nivel saludable. En la dimensión responsabilidad de salud 67% (20) no saludable y 33% (10) saludable, actividad física 60% (18) no saludable y 40% (12) saludable, nutrición 57% (17) no saludable y 43% (13) saludable, relaciones interpersonales 53% (16) no saludable y 47% (14) saludable y manejo del estrés 50% (15) no saludable. Conclusiones: El estilo de vida en su mayoría no es saludable, sobre todo en la dimensión responsabilidad en salud y actividad física referido a que no participan en actividades que fomenten su salud, no realizan ejercicios físicos por 20 minutos y por lo menos tres veces por semana y no caminan diariamente al menos 30 minutos fuera del trabajo. (14)

LANDA N. Estilos de vida del profesional de Enfermería del Servicio de Emergencia Hospital Regional de Huacho. Huacho, 2016. Objetivo: Determinar los estilos de vida en el profesional de enfermería del servicio de Emergencia, estudio de nivel aplicativo tipo cuantitativo, método descriptivo de corte transversal. La población estuvo conformada por 30 enfermeros. La técnica fue la encuesta y el instrumento el cuestionario. Resultados del 100% (30), 67% (20) presentan estilos de vida no saludable y 33% (19) presentan estilos de vida saludable. Conclusiones: La mayoría de profesionales de Enfermería llevan un Estilo de vida no saludable, debido a que no realizan actividad física, no tienen horas de sueño y de descanso adecuados, no adoptan conductas adecuadas de alimentación como el consumo de frutas y verduras, evitando las frituras y comidas rápidas, no tienen un adecuado manejo del estrés y no mantienen un tiempo de ocio como actividades recreativas; representando así un riesgo muy alto de contraer enfermedades crónicas no transmisibles. (15)

RAFAEL R. Estilos de vida de los profesionales de enfermería del hospital Nacional Guillermo Almenara Irigoyin Lima. 2016. Objetivo: Identificar el estilo de vida de los profesionales de enfermería, de los servicios de medicina, cirugía y traumatología del Hospital Guillermo Almenara Irigoyin.

Método y material, estudio de tipo descriptivo, diseño no experimental, de corte transversal y un enfoque cuantitativo. Para la recolección de datos se utilizó el cuestionario de Marcos (2012) adaptado por los investigadores que mide el estilo de vida de los profesionales de Enfermería, dicho cuestionario consta de 29 ítems. El tipo de muestreo fue probabilístico, eligiéndose intencionalmente a 170 profesionales de enfermería cuyo resultado fue del 100% 170 enfermeras el 63.5% presentan estilos de vida no saludable y el 36.5% tienen un estilo de vida saludable y resultados por dimensiones actividad física, saludable el 35.9% y no saludable el

64.1%; Alimentación saludable 37.6% y no saludable 62.4%, recreación, saludable 37.1% y no saludable 62.9%; descanso, saludable 31.2% y no saludable 68.8%, manejo del estrés, saludable 37.1%, y no saludable 62.9%. Conclusion: Estos resultados sugieren la necesidad de invertir en cambios procedentes de iniciativa con reflexiones sobre el papel del “papel del autocuidado enfermero”, así como la implementación de estrategias educativas de los programas de promoción de salud dirigidos a los profesionales de enfermería, con el fin de reducir la probabilidad de presentar comportamientos no saludables y disminuir los inminentes riesgos de mortalidad. (16)

CEDILLO L. Estilos de vida de estudiantes universitarios de Ciencias de la Salud. Lima. 2016. Objetivo: Realizar una revisión de las publicaciones que revelen el impacto de los Estilos de vida en la salud integral de estudiantes universitarios del área de ciencias de la salud. Resultados: De 33 artículos seleccionados, se halló 40% de universitarios no realiza ningún ejercicio físico, por otro lado los patrones de Alimentación de los estudiantes son inadecuados en un 90% de la población consumiendo “comida chatarra”. Además un estudio reveló que 1 de cada 5 estudiantes presentan alteraciones en salud mental. Conclusiones: La mayoría de los estudiantes universitarios de las ciencias de la salud no aplican sus conocimientos en sus propios estilos de vida (alimentación, actividad física y demás prácticas). Esto revela la urgencia de crear programas universitarios que modifiquen y promuevan estilos de vida saludables.(17)

MAMANI C. Factores laborales y estilos de vida del personal de salud del Puesto de Salud Santa María, Juliaca – 2015. Objetivo: Determinar la relación que existe entre los factores laborales y el nivel de estilo de vida del personal de salud del Puesto de Salud Santa María. Juliaca 2015. Metodología: Estudio descriptivo correlacional, no experimental,

transversal, la muestra estuvo constituido por 25 trabajadores de salud. Resultados: las variables en estudio tienen relación inversa significativa, así los factores laborales relacionados a presión y exigencia, los factores laborales organizativos, burocráticos y ambientales con el nivel de los estilos de vida que para este estudio es un nivel de estilo de vida saludable en un 40% de la población.(18)

PALOMARES L. Estilos de Vida Saludables y su relación con el estado nutricional en profesionales de la salud. Lima, 2014. Objetivo: fue realizar un análisis de las posibles relaciones que puedan existir entre los estilos de vida saludable y el estado nutricional, estudio de tipo prospectivo y diseño correlacional, la muestra conformada por 106 profesionales de la salud que laboran en el hospital de Minsa de los cuales 79 son mujeres y 27 son varones a quienes se le aplicó el cuestionario de estilos de vida saludables uniéndose además el índice de masa corporal y perímetro abdominal se concluyó : que el 72.6% de los profesionales de la salud tienen un estilo de vida poco saludable, el 24.5% tiene un estilo de vida saludable y 2.8% muy saludable existe una correlación negativa entre los estilos de Vida saludable y el estado nutricional en profesionales de la salud.(19)

2.2 Marco:

2.2.1. Teórico

El Modelo de Promoción de la Salud (MPS) de Nola Pender, expresa que la conducta está motivada por el deseo de alcanzar el bienestar y potencial humano. Se interesó en la creación de un modelo enfermero que diera respuesta a la forma como las personas adoptan decisiones acerca del del cuidado de su propia salud. Nola Pender, menciona características y experiencias individuales de las personas abarcando el concepto de conducta previa relacionada hace

referencia a experiencias anteriores que pudieran tener efectos directos e indirectos en la probabilidad de comprometerse con las conductas de promoción de la salud. Los factores personales y socioculturales, los cuales de acuerdo con este enfoque son predictivos de una cierta conducta y están enmarcados por la naturaleza y la consideración de la meta de las conductas y otros conceptos centrales del modelo se relacionan con los conocimientos y afectos (sentimientos, emociones, creencias) específicos de la conducta, comprende seis conceptos:

El primero, corresponde a los beneficios percibidos por la acción, que son los resultados positivos anticipados que se producirán como expresión de la conducta de salud. El segundo concepto, se refiere a las barreras percibidas para la acción, alude a las apreciaciones negativas o desventajas de la propia persona que pueden obstaculizar un compromiso con la acción, la mediación de la conducta y la conducta real. Tercer concepto es la autoeficacia percibida, constituye uno de los conceptos más importantes en este modelo porque representa la percepción de competencia de uno mismo para ejecutar una cierta conducta, conforme es mayor, aumenta la probabilidad de un compromiso de acción y la actuación real de la conducta. La eficacia percibida de uno mismo tiene como resultado menos barreras percibidas para una conducta de salud específica. El cuarto concepto es el afecto relacionado con el comportamiento, son las emociones o reacciones directamente afines con las conductas, pensamientos positivos o negativos, favorables o desfavorables hacia una conducta. El quinto concepto, menciona a las influencias interpersonales, se considera más probable que las personas se comprometan a adoptar conductas de promoción de la salud cuando los individuos importantes para ellos esperan que se den estos cambios e incluso ofrecen ayuda o apoyo para permitirlos. Finalmente el sexto y último concepto indica las influencias situacionales en el entorno, las cuales pueden aumentar o

disminuir el compromiso o la participación en la conducta de la promotora de salud.

Los diversos componentes enunciados se relacionan e influyen en la adopción de un compromiso para un plan de acción, que constituye el precedente para el resultado final deseado, es decir para la conducta promotora de la salud.

En este compromiso pueden influir, además las demandas y preferencias contrapuestas inmediatas. En las primeras se consideran aquellas conductas alternativas sobre las que los individuos tienen un bajo control porque existen contingentes del entorno, como el trabajo o las responsabilidades del cuidado de la familia, en cambio las preferencias personales posibilitan un control relativamente sobre las acciones dirigidas a elegir algo. En síntesis, el MPS plantea las dimensiones y relaciones que participan para generar o modificar la conducta promotora de la salud, dirigida a los resultados de la salud positivos, como el bienestar óptimo, el cumplimiento personal y la vida productiva.(20)

Teoría del Autocuidado de Dorothea Orem. Según esta teoría: El autocuidado son las acciones personales que emprende y realiza cada individuo con el fin de mantener su vida, salud, bienestar y responder de manera constante a las necesidades individuales que se presentan. El auto cuidado es una actividad aprendida por la persona, dirigida hacia un objetivo. La contribución permanente del individuo a su propia existencia. El papel de la enfermera en promover la práctica de adecuados hábitos de vida del ser humano continúa siendo el día a día de su quehacer a la actualidad. El objetivo de la enfermería, se define en ayudar al individuo a llevar a cabo y mantener por sí mismo acciones de auto cuidado para conservar la salud y la vida, recuperarse de la enfermedad y/o afrontar las consecuencias de dicha enfermedad.

Esta teoría se compone de tres relaciones entre sí como:

Teoría del déficit de auto cuidado: referida a las causas que dan lugar a este déficit, donde la persona por sus limitaciones no puede ejercer su autocuidado y define cuando se requiere intervención de la enfermera.

Teoría de los Sistemas de Enfermería: relacionada a la manera como la enfermera brinda su atención, mediante tres tipos de sistemas así tenemos Sistema de Enfermería totalmente compensadores, donde la enfermera suplente al individuo, Sistema de Enfermería Parcialmente Compensadores; donde la enfermera ofrece auto cuidados y finalmente Sistema de Enfermería de Apoyo Educación, donde la enfermera ayuda al individuo a conseguir su auto cuidado, ayuda sin la cual no lo lograría. Esta teoría es pertinente al presente estudio al hacer referencia al auto cuidado, se relaciona directamente a la prevención sanitaria. (21)

2.2.2. Conceptual.

a. Estilos de Vida_. La Organización Mundial de la Salud en el año 1986 definió el estilo de vida:

“Forma general de vida basada en la interacción entre las condiciones de vida en un sentido amplio y los patrones individuales de conducta determinados por factores socio culturales y características personales” (22)

Roberto Del Águila, Consultor de OPS Chile, En el año 2013 a su vez definió:

“Los estilos de vida son aquellos comportamientos que mejoran o crean Riesgo para la salud. Este comportamiento humano es considerado dentro de la teoría del proceso Salud- Enfermedad de Lalonde y Laframboise junto con la biología humana, el

ambiente y la de los De los servicios de salud como los grandes componentes para la producción de la salud o enfermedad de la población”. (23)

Segun Arellano, peruano reconocido en el conocimiento del perfil del consumidor peruano, en gustos, preferencias, consumos. En el año 2015 definió los estilos de vida:

“Aquellas formas de ser, tener, querer y actuar compartidas por un grupo significativo de personas” (24)

Se puede inferir, entonces que los estilos de vida se refieren a patrones de conducta del individuo o persona que tienen una connotación sanitaria cuya orientación va a promover o condicionar perjuicio para la salud. Su importancia recae en cuanto a que según el estilo de vida a adoptar va a afectar la calidad de vida individual, familiar, económica, laboral y social de la persona. Así pues los hábitos y patrones de conducta inherentes a cada persona pueden ser provechosos para la salud, pero pueden también tornarse perjudicial para la salud o contribuir de forma negativa en ella. Por ejemplo, una persona, que conserva una alimentación saludable y que realiza actividad física en forma rutinaria tiene mayor posibilidad de gozar de buena salud. Por el contrario una persona que come y bebe en demasía, duerme mal y hace inadecuado manejo del estrés corre serios riesgos de sufrir enfermedades prevenibles.

b. Dimensiones de los Estilos de Vida

- **Nutrición.** Con relación a la nutrición o alimentación saludable, organismos internacionales como la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura FAO (siglas en inglés), declara que se trata de una Alimentación que provee el total de nutrientes esenciales y el aporte energético que cada persona requiere para

conservarse sana. Los nutrientes esenciales son: proteínas, hidratos de carbono, lípidos, vitaminas, minerales y agua. La alimentación es un aspecto cambiante en el tiempo e intervienen muchos factores; la cultura, el ingreso familiar, la disponibilidad de alimentos, factores geográficos, lo cual va a definir los patrones de alimentación individuales de la persona.(25)

El aumento de la industrialización de los alimentos, ha ocasionado el consumo cada vez mayor de alimentos procesados, hiper calóricos, con grasas dañinas tipo saturadas y trans, con más sal, azúcar libre. Mantener una alimentación saludable además de mejorar la calidad de vida ayuda a prevenir las enfermedades como la anemia, obesidad, hipertensión arterial, diabetes mellitus, enfermedades cardiovasculares, cerebrovasculares, dislipidemia, osteoporosis, infecciones y algunos tipos de cancer.

Se considera hábitos saludables de alimentación la ingesta de frutas, verduras, frutos secos, cereales integrales y legumbres.

Reducir el uso de azúcares libres a menos de 10% del consumo calórico total, es decir 50 gramos como máximo. Limitar el ingreso de grasas al 30% del consumo calórico diario. Las grasas saturadas presentes en la carne grasa, mantequilla, queso, manteca de cerdo y las grasas trans de alimentos procesados y pastelería no deben ir dentro de una dieta saludable.

Además, la sal que debe ser yodada debe limitarse a un consumo menor a 5 gramos al día: Una cucharadita. Consumir frutas y verduras, disminuye el riesgo a generar enfermedades Transmisibles y garantiza un consumo diario adecuado de fibra dietética, 5 porciones diarios de ambas, es lo ideal.

Mantener el consumo de grasa por debajo del 30% de la ingesta calórica diaria va a evitar el incremento de peso en los adultos, para lo cual debe evitar las frituras y optar por alimentos cocidos, al vapor o al horno.(26) Asimismo los expertos en nutrición resaltan el beneficio del hecho de realizar varias comidas al día en momentos distintos, debido a que los procesos digestivos se facilitan y permite un menor trabajo al tracto digestivo por la noche, comer de 3 a 5 veces por día ayuda a mantener la energía durante el día y sentirse saciado, evitando el acumulo de grasas y toxinas, es importante cuidar de las porciones .(27)

- Actividad Fisica

La OMS, en relación a actividad física, dice debe considerar a todo movimiento corporal dado por los músculos esqueléticos, con consumo de energía, tales como trabajar, jugar, viajar, quehaceres domésticos y actividades de recreación, con respecto al ejercicio, es una subcategoría de la actividad física, es planeada, estructurada, repetitiva y tiene un objetivo en el estado físico.

La actividad física y el ejercicio físico constituye aspecto esencial de la vida, se debe practicar un mínimo de 20 minutos al día, su importancia es que contribuye a mejorar la salud, previene y mantiene la salud en la persona.

La actividad física regular y adecuada a la persona:

- ° Mejora el sistema cardiorrespiratorio y muscular.
- ° Mejora el sistema óseo y funcional.
- ° Disminuye el riesgo de hipertensión arterial, cardiopatía coronaria, ACV, diabetes, diversos tipos de cancer: mama y colon, y depresión.
- ° Reduce riesgos a caídas y fracturas de cadera o vertebrales

° Contribuye en equilibrio energético y control del peso corporal.

Una insuficiente actividad física, es factor de riesgo a enfermar y morir a nivel mundial, tendiendo a incrementar, agravando la carga de enfermedades No Transmisibles. Las personas que no practican adecuado ejercicio físico tienen un riesgo a morir entre 20% a 30% superior a de quienes son activas. (28)

La práctica de ejercicio físico ayuda a paliar las dolencias y deterioro de la capacidad funcional y a la vez trae beneficio físico y psicológico, es importante considerar factores como la edad, el estado físico y dolencias crónicas que puedan representar riesgo a la salud. (29)

Los avances tecnológicos han ocasionado cambios en el entorno del individuo, disminuyendo poco a poco las actividades de la vida diaria dando lugar al sedentarismo y a problemas de salud, frente a esta situación se hace necesario introducir medidas promotoras de salud como la actividad física a fin de mejorar el nivel de salud de la persona, el movimiento corporal incrementa el gasto energético dando lugar a un equilibrio físico mental y social.(30) Los beneficios principales del ejercicio físico sobre la salud tiene relación con la prevención de dolencias cardiovasculares reduciendo el riesgo de desarrollar y morir por enfermedad cardiovascular, al controlar el peso y normalizar el metabolismo desarrollar y morir por enfermedad cardiovascular, al controlar el peso y normalizar el metabolismo.

La actividad física incluye movimientos corporales diversos como; Ejercicio planificado, labores cotidianas; de recreo, domésticas, laborales, transporte, resultado del trabajo de los músculos y que demanda gasto de energía.

Mantener un índice regular de actividad física en la etapa adulta, previene la ocurrencia de enfermedades cardiovasculares, accidentes

cerebrovasculares, diabetes, cancer de mamá y de colon, depresión preserva, además la salud ósea y funcional. Como es generador de gasto energético, es clave en el control de peso, promueve el bienestar físico y mental.. Disminuye el estrés y aumenta la autoestima. Una rutina regular y continua de actividad física favorece la digestión. A nivel óseo, circulatorio y por ende el sistema cardiovascular y pulmonar.

El incremento de actividad física es una necesidad social e individual, con un enfoque multisectorial, demográfica, multidisciplinaria y culturalmente útil.

En general los beneficios de la actividad física se pueden ver en los siguientes aspectos:

A nivel orgánico.- El aumento de la elasticidad y movilidad articular, mayor coordinación, habilidad y capacidad de reacción.

A nivel cardíaco.- Se aprecia un aumento de la resistencia orgánica, mejoría de la circulación, regulación de pulso y disminución de la presión arterial.

A nivel pulmonar.- Se aprecia mejoría de la capacidad pulmonar y consiguiente oxigenación. Aumenta su capacidad, el funcionamiento de los alveolos y el intercambio de la presión arterial mejora la eficiencia del corazón y disminuye el riesgo de arritmias cardíacas.

A nivel metabólico.- Disminuye la producción del ácido láctico, la concentración de triglicéridos, colesterol bueno y malo, ayuda a disminuir y mantener su peso corporal saludable, normaliza la tolerancia a la glucosa (azúcar), aumenta la capacidad de utilizar las grasas como fuentes de energía, el consumo de calorías, la concentración del colesterol bueno y mejora el funcionamiento de la insulina.

A nivel de sangre.- reduce la coagulación de la sangre

A nivel neuroendocrino.- Se producen endorfinas (hormonas ligadas a la sensación de bienestar), disminuye la producción de adrenalina y aumenta la producción de sudor y la tolerancia a los ambientes cálidos.

A nivel del sistema nervioso.- Mejora el tono muscular, los reflejos y la coordinación muscular.

- Manejo del Estrés

El estrés es la patología de salud mental del presente siglo, pudiendo convertirse en condicionante de la depresión o incluso del suicidio.

Se refiere a la presencia de diversos síntomas y signos cognitivos, somáticos, emocionales y conductuales que acontecen dentro del mes siguiente a un hecho o suceso traumático para la persona y además ante las condiciones de vida a las que se enfrenta una persona. Las entidades mentales como el estrés son dolencias de larga data y generan elevados costos económicos.

El individuo, familia reducen su productividad, en el hogar como en el trabajo.

Las personas estresadas pierden la confianza, son inseguras y no controlan sus emociones.

El manejo del estrés involucra el reconocimiento de medios psicológicos, físicos y su incorporación para control eficaz y paliar la tensión frente al estrés, compete educar a las personas en ejercicios de respiración; una respiración lenta, regular y abdominal reduce la ansiedad.

Relajación muscular gradual: Consiste en tensar y relajar sistemáticamente grupos de músculos claves, desde los pies hasta el extremo superior del cuerpo.

- Responsabilidad en Salud

Se refiere a la actitud de compromiso personal por la propia salud, son aspectos relacionados, el atender su salud personal, la educación Sanitaria de uno mismo y el hábito de informarse y solicitar asistencia profesional.

- Soporte Interpersonal

Las influencias interpersonales son fuentes fundamentales para la motivación para las conductas de salud, el efecto de las conexiones familiares, sociales o del entorno del individuo, pueden afectar positivamente dando una sensación de apoyo y aceptación, lo que brinda confianza a sus capacidades y el valor recae en que crea actitud promotora de salud, por el contrario cuando el entorno del individuo es adverso y malsano, dificulta la adopción de una conducta promotora sanitaria.

- Autoactualización

Se enfoca en el desarrollo de los recursos internos, que se consigue mediante el trascender, lograr una conexión y el mismo desarrollo en sí . El trascender nos pone en contacto con nuestro ser, proporciona paz interior y abre la posibilidad de crear nuevas opciones para llegar a ser algo más allá de quien y que somos. La conexión es la sensación de armonía y plenitud y unión con el universo. El desarrollo implica maximizar el potencial humano a través de la búsqueda de un sentido de propósito y trabajar hacia las metas de la vida.

- Salud

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) La salud es la condición De todo ser vivo que goza de un absoluto bienestar tanto a nivel físico como a nivel mental y social. Es decir el concepto de salud no solo da cuenta de no aparición de enfermedades o afecciones sino que van más allá de eso. En otras palabras la idea de salud puede ser explicada como el grado de eficiencia del metabolismo y las funciones de un ser vivo a escala micro (celular) y macro (social).

- Promoción de la Salud

La promoción de la salud como estrategia de la nueva salud pública, surge como resultado de un importante cambio en el concepto de la teoría de la salud publica. En Ottawa Canadá se celebró en 1986 la primera conferencia internacional de la Promoción de Salud que dio lugar a lo que hoy se conoce como la “Carta de Ottawa para la promoción de la salud” que dice que es el proceso que permite a las personas incrementar su control sobre los determinantes de la salud y en consecuencia mejorarla, se entiende por determinantes al conjunto de factores personales, sociales, económicos y ambientales que condicionan el estado de la salud de los individuos o poblaciones.

- Sedentarismo.

Los informes de la Organización Mundial de la Salud (OMS) expresan claramente que uno de los flagelos modernos que provocan una situación crítica en la vida de los habitantes de todo el planeta es el sedentarismo podemos definirlo como “una forma de vida con poco movimiento”.

El Sedentarismo es considerado en este momento la mayor amenaza para la salud de los seres humanos, contribuyendo con más de

5 millones de muertes al año en el mundo, cifra superior atribuible al tabaco en el mundo.

Aumenta el riesgo de contraer y/o potenciar las enfermedades no transmisibles en especial la obesidad, diabetes, enfermedad cardiovascular, hipertensión arterial, enfermedades neurodegenerativas y algunos tipos de cancer, perjudica la salud física, psíquica y social, disminuye la longevidad.

2.3 Definición de términos básicos

a).- Estilo de vida

Los estilos de vida se refieren a patrones de conducta del individuo o persona que tienen una connotación sanitaria, cuya orientación va a promover o condicionar perjuicio para la salud.

b).- Vida saludable

Se entiende por vida saludable a aquella forma de vida en la cual las personas mantienen un armonioso equilibrio en su dieta, actividad física, intelectual, recreación y descanso.

c).- Salud

Estado de equilibrio orgánico con el medio interno y externo del individuo.

d).- Vida

Capacidad de un ser orgánico de perpetuación de la especie y un ciclo de logro.

e).- Estilo de vida del profesional de enfermería

Es una respuesta expresada por los profesionales de enfermería acerca de los hábitos, conductas, y comportamiento insertos en la vida cotidiana, que conllevan a la satisfacción de las necesidades humanas en la dimensión biológica y psicosocial, para mantener una buena salud y que puedan ser saludables y no saludables.

f).- Estilo de vida biológico

Es la respuesta expresada de las enfermeras acerca de la forma del comportamiento referidas a las necesidades básicas como alimentación, actividad física, descanso y sueño saludable.

g).- Estilo de vida psicosocial

Esta definido por las relaciones sociales que el profesional de enfermería establece en su entorno y conductas como es la recreación sana y el poder organizar el tiempo libre evitando conductas que conlleven al estrés.

h).- Licenciada de enfermería

Las licenciadas de enfermería son los profesionales de ciencia de la salud de nivel universitario que se dedican a dar cuidado de enfermería a los individuos de todas las edades, familias, grupos y comunidades.

i).- Funcion de la enfermera

Una de las funciones principales de la enfermera es ayudar al individuo sano o enfermo, en la realización de aquellas actividades que contribuyan a su salud, a su recuperación (o a su muerte tranquila).

j).- Actividad física

Movimiento corporal producido por contracciones musculares esqueléticas que genera un gasto de energía.

k).- Ejercicio

Es un tipo de actividad en el que se realizan movimientos corporales planificados y repetitivos con el fin de mantener o de mejorar uno o más componentes de la condición física.

l).- Estrés laboral

El estrés de origen laboral puede afectar la calidad de vida y la productividad, no solo porque compromete la salud de los trabajadores sino también el sistema económico de la institución.

CAPÍTULO III

HIPÓTESIS Y VARIABLES

3.1 Hipótesis

Por ser el estudio de tipo descriptivo, con una sola variable: Estilos de vida, no se formula hipótesis de investigación.

3.2 Definición de la Variable.

Estilos de Vida:

Los estilos de vida se refieren a patrones de conducta del individuo o persona que tienen una connotación sanitaria, cuya orientación va a promover o condicionar perjuicio para la salud.

		<p>7.- Seleccionas comidas que no contienen ingredientes artificiales o químicos para conservarlos (sustancias que te eleven tu presión arterial)</p> <p>8.- Comes tres comidas al día.</p> <p>9.- Lees las etiquetas de las comidas empaquetadas para identificar nutrientes (artificiales y/o naturales, colesterol, sodio o sal, conservadores)</p> <p>10.- Incluyes en tu dieta alimentos que contienen fibra (ejemplo: granos enteros, frutas crudas, verduras crudas)</p> <p>11.- Planeas o escoges comidas que incluyan los cuatro grupos básicos de nutrientes cada día (proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas)</p> <p>12.- Tomas tiempo cada día para el relajamiento.</p>	<p>Nunca= 1 A veces= 2 Frecuentemente=3. Rutinariamente=4</p> <p>Nunca= 1 A veces= 2 Frecuentemente=3. Rutinariamente=4</p> <p>Nunca= 1 A veces= 2 Frecuentemente=3. Rutinariamente=4</p> <p>Nunca= 1 A veces= 2 Frecuentemente=3. Rutinariamente=4</p> <p>Nunca= 1 A veces= 2 Frecuentemente=3. Rutinariamente=4</p> <p>Nunca= 1 A veces= 2 Frecuentemente=3. Rutinariamente=4</p>
--	--	---	---

		RESPONSABILIDAD EN SALUD	<p>13.- Eres consciente de las fuentes que producen tensión en tu vida.</p> <p>14.- Pasas de 15 a 20 minutos diariamente en relajamiento o meditación.</p> <p>15.- Relajas conscientemente tus músculos antes de dormir.</p> <p>16.- Te concentras en pensamientos agradables a la hora de dormir.</p> <p>17.- Usas métodos específicos para controlar la tensión (nervios).</p> <p>18.- Discutes con personas cercanas tus preocupaciones y problemas personales.</p> <p>19.- Relatas al médico cualquier síntoma extraño relacionado con la</p>	<p>Nunca= 1 A veces= 2 Frecuentemente=3. Rutinariamente=4</p> <p>Nunca= 1 A veces= 2 Frecuentemente=3. Rutinariamente=4</p> <p>Nunca= 1 A veces= 2 Frecuentemente=3. Rutinariamente=4</p> <p>Nunca= 1 A veces= 2 Frecuentemente=3. Rutinariamente=4</p> <p>Nunca= 1 A veces= 2 Frecuentemente=3. Rutinariamente=4</p> <p>Nunca= 1 A veces= 2 Frecuentemente=3. Rutinariamente=4</p> <p>Nunca= 1 A veces= 2 Frecuentemente=3. Rutinariamente=4</p> <p>Nunca= 1 A veces= 2 Frecuentemente=3. Rutinariamente=4</p>
--	--	--------------------------	---	---

			<p>salud.</p> <p>20.- Conoces el nivel de colesterol en tu sangre.</p> <p>21.- Lees revistas o folletos sobre cómo cuidar tu salud.</p> <p>22.- Le preguntas a otro médico o buscas otra opción cuando no estás de acuerdo con lo que el tuyo recomienda para tu salud.</p> <p>23.- Discutes con profesionales calificados tus inquietudes respecto al cuidado de tu salud.</p> <p>24.- Haces medir tu presión arterial y sabes el resultado.</p> <p>25.- Asistes a programas educativos sobre el mejoramiento del medio ambiente en que vives.</p>	<p>Rutinariamente=4</p> <p>Nunca= 1 A veces= 2 Frecuentemente=3. Rutinariamente=4</p> <p>Nunca= 1 A veces= 2 Frecuentemente=3. Rutinariamente=4</p> <p>Nunca= 1 A veces= 2 Frecuentemente=3. Rutinariamente=4</p> <p>Nunca= 1 A veces= 2 Frecuentemente=3. Rutinariamente=4</p> <p>Nunca= 1 A veces= 2 Frecuentemente=3. Rutinariamente=4</p> <p>Nunca= 1 A veces= 2 Frecuentemente=3. Rutinariamente=4</p> <p>Nunca= 1 A veces= 2</p>
--	--	--	---	--

		<p>SOPORTE</p> <p>INTERPERSONAL</p>	<p>26.- Encuentras maneras positivas para expresar tus sentimientos.</p> <p>27.- Observas al menos cada mes tu cuerpo para ver cambios físicos o señas de peligro.</p> <p>28.- Asistes a programas educativos sobre el cuidado de la salud personal.</p> <p>29.- Discutes con personas cercanas tus preocupaciones y problemas personales.</p> <p>30.- Elogias fácilmente a otras personas por sus éxitos.</p> <p>31.- Te gusta expresar y que te expresen cariño personas cercanas a ti.</p>	<p>Frecuentemente=3. Rutinariamente=4</p> <p>Nunca= 1 A veces= 2 Frecuentemente=3. Rutinariamente=4</p> <p>Nunca= 1 A veces= 2 Frecuentemente=3. Rutinariamente=4</p> <p>Nunca= 1 A veces= 2 Frecuentemente=3. Rutinariamente=4</p> <p>Nunca= 1 A veces= 2 Frecuentemente=3. Rutinariamente=4</p> <p>Nunca= 1 A veces= 2 Frecuentemente=3. Rutinariamente=4</p>
--	--	-------------------------------------	---	---

		AUTOACTUALIZACION	<p>32.- Mantienes relaciones interpersonales que te dan satisfacción.</p> <p>33.- Pasas tiempo con amigos cercanos.</p> <p>34.- Expresas fácilmente interés, amor y calor humano hacia otros.</p> <p>35.- Te gusta mostrar y que te muestren afecto con palmadas, abrazos y caricias por personas que te importan.</p> <p>36.- Te quieres a ti misma.</p>	<p>Nunca= 1 A veces= 2 Frecuentemente=3. Rutinariamente=4</p> <p>Nunca= 1 A veces= 2 Frecuentemente=3. Rutinariamente=4</p> <p>Nunca= 1 A veces= 2 Frecuentemente=3. Rutinariamente=4</p> <p>Nunca= 1 A veces= 2 Frecuentemente=3. Rutinariamente=4</p> <p>Nunca= 1 A veces= 2 Frecuentemente=3. Rutinariamente=4</p>
--	--	-------------------	---	---

			<p>37.- Eres entusiasta y optimista con referencia a tu vida.</p> <p>38.- Crees que estas creciendo y cambiando personalmente en direcciones positivas.</p> <p>39.-Te sientes feliz y contenta.</p> <p>40.- Eres consciente de tus capacidades y debilidades personales.</p> <p>41.-Trabajas en apoyo de metas a largo plazo en tu vida.</p> <p>42.- Miras hacia el futuro.</p> <p>43.- Eres consciente de lo que importa en la vida.</p>	<p>Nunca= 1 A veces= 2 Frecuentemente=3. Rutinariamente=4</p> <p>Nunca= 1 A veces= 2 Frecuentemente=3. Rutinariamente=4</p> <p>Nunca= 1 A veces= 2 Frecuentemente=3. Rutinariamente=4</p> <p>Nunca= 1 A veces= 2 Frecuentemente=3. Rutinariamente=4</p> <p>Nunca= 1 A veces= 2 Frecuentemente=3. Rutinariamente=4</p> <p>Nunca= 1 A veces= 2 Frecuentemente=3. Rutinariamente=4</p> <p>Nunca= 1 A veces= 2 Frecuentemente=3.</p>
--	--	--	---	--

			<p>44.- Respetas tus propios éxitos.</p> <p>45.- Ves cada día como interesante y desafiante.</p> <p>46.- Encuentras agradable y satisfecho el ambiente de tu vida</p> <p>47.- Eres realista en las metas que te propones.</p> <p>48.- Crees que tu vida tiene un propósito.</p>	<p>Rutinariamente=4</p> <p>Nunca= 1 A veces= 2 Frecuentemente=3. Rutinariamente=4</p> <p>Nunca= 1 A veces= 2 Frecuentemente=3. Rutinariamente=4</p> <p>Nunca= 1 A veces= 2 Frecuentemente=3. Rutinariamente=4</p> <p>Nunca= 1 A veces= 2 Frecuentemente=3. Rutinariamente=4</p> <p>Nunca= 1 A veces= 2 Frecuentemente=3. Rutinariamente=4</p>
--	--	--	---	---

CAPÍTULO IV

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

4.1 Tipo y diseño de la investigación

4.1.1 Tipo de investigación

El estudio corresponde a una investigación de nivel descriptiva; así mismo tuvo un enfoque cuantitativo, porque permitió examinar los datos de manera científica y son susceptibles de medición estadística. Según el tiempo de recogida de datos, será prospectivo. Y según la forma de recolección de datos será transversal.

4.1.2 Diseño de investigación

El estudio es de diseño no experimental, y se trabajó con un solo grupo.

M-----O

Donde:

M: Representa la muestra

O: Estilos de vida saludable.

4.2 Población y Muestra.

4.2.1. Población

La población estuvo constituido por las licenciadas en enfermería del Hospital Central de la Fuerza Aérea del Perú (HCFAP), comprenden 242 licenciadas en enfermería, en los servicios de hospitalización y en consultorios externos.

4.2.2.Muestra

La muestra estuvo constituida por 149 licenciadas de enfermería seleccionadas en base a muestreo proporcional.

La muestra fue determinada según fórmula estadística.

$$n = \frac{Z^2 pqN}{E^2 (N - 1) + Z^2 pq}$$

Se ha usado los siguientes parámetros:

n = Tamaño de la muestra

Z= 1.96 Coeficiente de confianza nivel 95% de seguridad.

N= Población 242 profesionales de Enfermería.

p = 50% estimado de relación no significativa entre las variables en estudio.

q = 50% estimado de relación significativa entre las variables en estudio.

E = 5% error neutral.

$$n = \frac{(1.96)(1.96)(50)(50)(242)}{(5)(5) + (1.96)(1.96)(50)(50)}$$

$$n = 149$$

4.2.3 Criterios de Inclusión

Las licenciadas en enfermería que laboran en el Hospital Central de la Fuerza Aérea del Perú de los servicios de hospitalización y Consultorio Externo durante el periodo de ejecución del presente estudio.

4.2.4 Criterios de Exclusión

Las licenciadas en enfermería que laboran en el Hospital Central de la Fuerza Aérea del Perú que se encontrarán ausentes por vacaciones, licencia, suspensión u otro motivo.

4.3 Técnicas e instrumentos para la recolección de la información.

La recolección de datos para la variable en estudio Estilos de Vida fue hecha haciendo uso del cuestionario estilos de vida promotor de salud (PEPS- I) de Nola Pender (1996). Constituido de 48 reactivos de tipo Likert, con un patrón de respuesta en una escala de Liker con 4 criterios: Nunca:1, A veces:2; Frecuentemente:3; Rutinariamente: 4.

Los 48 reactivos o preguntas se distribuyen en las seis dimensiones de la variable.

Nutrición tiene 6 preguntas: 1, 5, 14, 19, 26,35.

Actividad Física tiene 5 preguntas: 4, 13, 22, 30, 38.

Responsabilidad en salud tiene 10 preguntas: 2, 7, 15, 20, 28, 32, 33, 42, 43, 46

Manejo de estrés tiene 7 preguntas: 6, 11, 27, 36, 40, 41, 45.

Soporte interpersonal tiene 7 preguntas : 10, 18, 24, 25, 31, 39, 47.

Autoactualización tiene 13 preguntas: 3, 8, 9,12, 16, 17, 21, 23, 29, 34, 37, 44, 48

El cuestionario Estilos de Vida Promotor de Salud PEPS- I de Nola Pender ha sido ampliamente usado para otros estudios, así Trejo García Claudia lo ha usado en sus estudios Influencia de la Promoción de la salud en el estilo de vida en los estudiantes universitarios de la Escuela Superior de Tlahuelilpan, México; y en su estudio Nivel de estilo de vida de los alumnos universitarios de la Escuela Superior de Tlahuelilpan, México, reportados en enero y julio del 2016, por lo tanto, la validez interna se asume como satisfactoria, no requiriendo mayores pruebas de validez interna al no haberse alterado la estructura del cuestionario.

En relación al valor de confiabilidad del instrumento, consideramos necesario someterlo a prueba para nuestro estudio. El resultado para el

Alpha de Cronbach fue de 0.96 en una muestra piloto de 20 encuestadas, lo cual nos muestra un instrumento confiable.

PRUEBA DE ALFA DE CRONBACH- CONFIABILIDAD

INSTRUMENTO—CUESTIONARIO ESTILOS DE VIDA PROMOTOR DE SALUD

K =Numero de ítems es 48

$\sigma^2i = \text{sumatoria de varianzas}$ 30.73

$\sigma^2t = \text{varianza de la escala}$ 471.69

$$\alpha = \frac{k}{(k - 1)} \left(1 - \frac{\sum \sigma_1^2}{\sigma_x^2} \right)$$

$$\alpha = \frac{48}{(47)} \left(1 - \frac{30.73}{471.69} \right)$$

$$\alpha = 0.955$$

$$\alpha = 0.955 > 0.5$$

$\therefore \alpha$ es confiable

De acuerdo al resultado obtenido en la fórmula antecedida queda demostrado la confiabilidad del cuestionario aplicado en el estudio.

4.4 Analisis y procesamiento de datos

El tratamiento estadístico de la información se proceso de la siguiente manera. Seriación: Se asigno un numero de serie correlativo a cada encuesta (cuestionario), lo que permitio tener un mejor tratamiento y control de los mismos. Codificación: Se realiza la elaboracion del libro de códigos y la tabla Matriz de Datos donde se asigna un código a indicador de respuesta, con ello se logró un mayor control del trabajo de Tabulacion: Mediante la aplicación del programa estadístico Microsoft Excel 2010, se relizó la tabulación extrayendo la información, ordenándola en tablas y doble entrada con indicadores de frecuencia y porcentaje.

Graficación: Una vez tabulada la encuesta, se procedió a graficar los resultados en tablas, lo que sirvió para llevar los resultados al análisis e interpretación de los mismos. Una vez obtenidos los datos, se procedió a analizar cada uno de ellos, atendiendo a los objetivos y variable de investigación. Al final se formularán las conclusiones y recomendaciones para mejorar la problemática investigada.

CAPÍTULO V RESULTADOS

5.1 Resultados Descriptivos

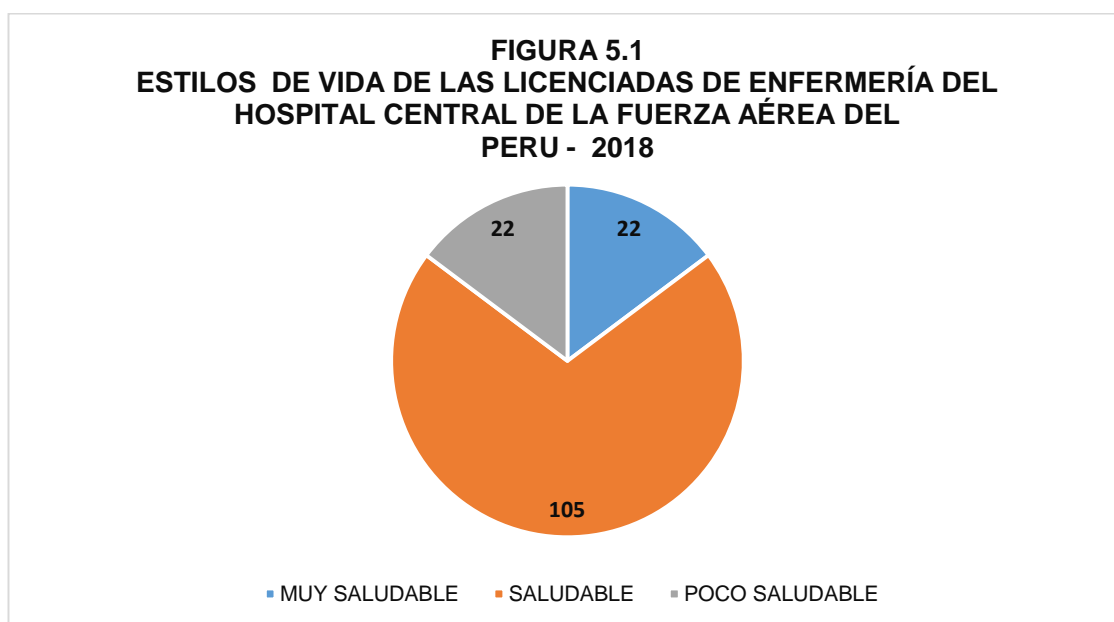
TABLA 5.1
LICENCIADAS EN ENFERMERIA SEGÚN GRUPO ETAREO DEL
HOSPITAL CENTRAL DE LA FUERZA AÉREA DEL 2018

GRUPO ETAREO	Nro	%
25. - 40 años	26	17.45
41. - 59 años	103	68.46
De 60 a más años	20	13.40
TOTAL	149	100

En el cuadro 5.1 podemos observar que el 68.46% de la población en estudio se encuentran en el grupo etareo de 41 a 59 años, esta información se considera de suma importancia para el estudio, debido a que las estadísticas mundiales y nacionales reportan que el mayor porcentaje de enfermedades no transmisibles y propias de la mujer se presentan en esta etapa de la vida, como consecuencia de practicas de estilos de vida nosaludables.

TABLA 5.2
ESTILOS DE VIDA DE LAS LICENCIADAS DE ENFERMERÍA DEL
HOSPITAL CENTRAL DE LA FUERZA AÉREA DEL
PERU - 2018

ESTILO DE VIDA	N ^a	%
MUY SALUDABLE	22	14.8
SALUDABLE	105	70.5
POCO SALUDABLE	22	14.8
TOTAL	149	100

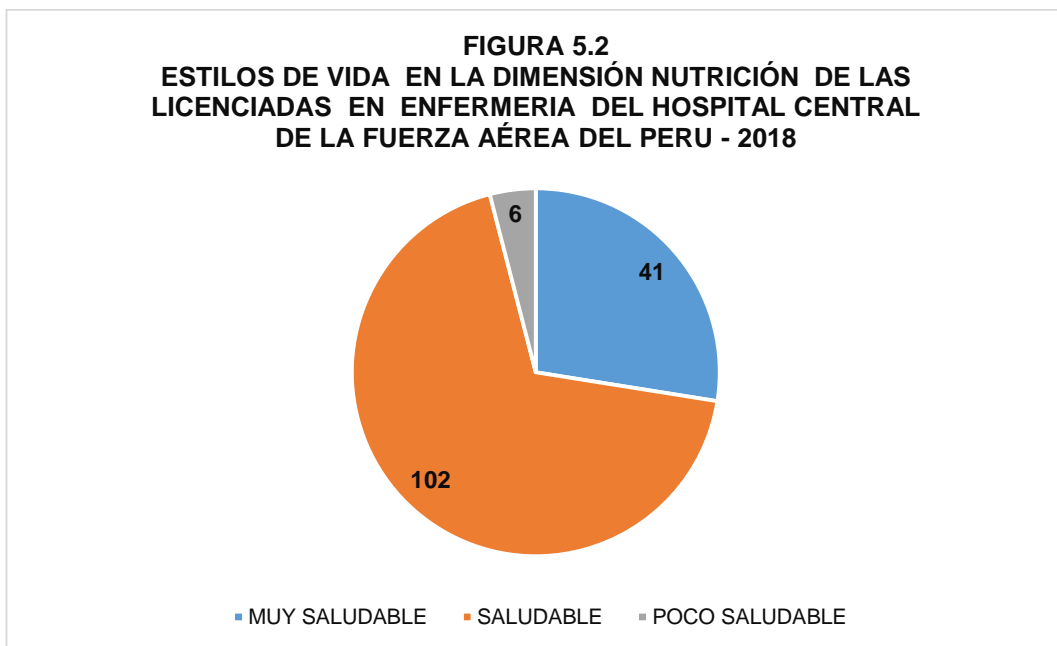


Los datos obtenidos del cuestionario Estilos de Vida Promotor de salud, aplicado en las licenciadas en enfermería del Hospital Central de la Fuerza Aérea del Perú, nos muestran un predominio de un estilo de vida del nivel saludable 70.5% , asimismo existe un estilo de vida de nivel poco saludable en el 14.8% y un estilo de vida de nivel muy saludable en el 14.8%. Así se puede afirmar que existe predominio de hábitos y/o conductas saludables en este grupo ocupacional. sin embargo significa cierta vulnerabilidad respecto a su situación de salud y con riesgo a adquirir enfermedades no transmisibles.

TABLA 5.3
ESTILOS DE VIDA EN LA DIMENSIÓN NUTRICIÓN DE LAS
LICENCIADAS EN ENFERMERIA DEL HOSPITAL CENTRAL
DE LA FUERZA AÉREA DEL PERU – 2018

ESTILO DE VIDA/NUTRICIÓN	N ^a	%
MUY SALUDABLE	41	27.5
SALUDABLE	102	68.5
POCO SALUDABLE	6	4
TOTAL	149	100

FIGURA 5.2
ESTILOS DE VIDA EN LA DIMENSIÓN NUTRICIÓN DE LAS
LICENCIADAS EN ENFERMERIA DEL HOSPITAL CENTRAL
DE LA FUERZA AÉREA DEL PERU - 2018



En relacion a los estilos de vida en la dimensión nutricion, observamos que el 68.5% de las enfermeras tienen un nivel saludable, además el 27.5% tiene un nivel muy saludable y el 4% tiene un nivel poco saludable.

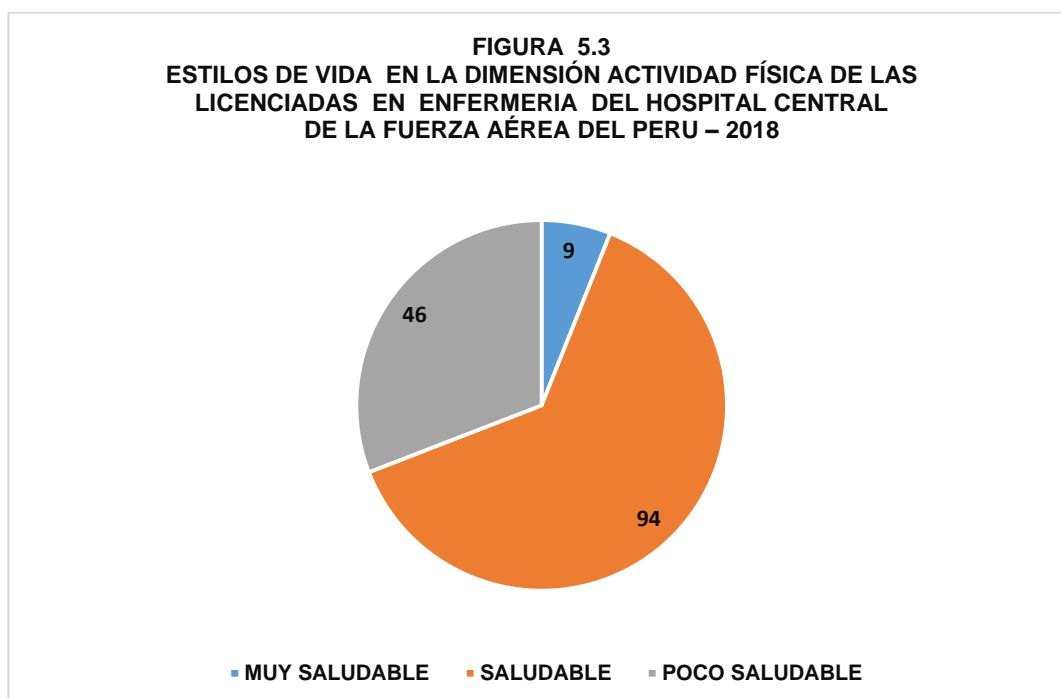
TABLA 5.4
ESTILOS DE VIDA SEGÚN INDICADORES DE LA DIMENSIÓN NUTRICIÓN DE LAS LICENCIADAS EN
ENFERMERIA DEL HOSPITALCENTRAL DE LA FUERZA AÉREA DEL PERU - 2018

INDICADORES DIMENSION NUTRICION	Nunca		A veces		Frecuentemente		Rutinariamente	
	Nº.	%	Nº.	%	Nº.	%	Nº.	%
Tomas algún alimento al levantarte por las mañanas..	15	10.06	46	30.87	43	28.85	45	30.20
Seleccionas comidas que no contienen ingredientes artificiales o químicos para conservarlos (sustancias que te eleven tu presión arterial)	8	5.36	50	33.55	58	38.92	33	22.14
Comes tres comidas al día.	3	2.01	43	28.85	62	41.61	42	28.18
Lees las etiquetas de las comidas empaquetadas para identificar nutrientes(artificiales y/o naturales, colesterol, sodio o sal, conservadores)	4	2.68	54	36.24	57	38.25	34	22.81
Incluyes en tu dieta alimentos que contienen fibra(ejemplo: granos enteros, frutas crudas, verduras crudas)	2	1.34	16	10.73	75	50.33	56	37.58
Planeas o escoges comidas que incluyan los cuatro grupos básicos de nutrientes cada día (proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas)	4	2.68	39	26.17	78	52.34	28	18.79

En la tabla 5.4 se observa los indicadores sobre el estilo de vida en la Dimensión Nutrición, donde el 30.87% “a veces” toma algún alimento al levantarse por las mañanas, el 38.92% “frecuentemente” selecciona las comidas que no tienen ingredientes artificiales o químicos para conservarlos; además el 41.61% come tres comidas al día; también el 38.25% lee las etiquetas de las comidas empaquetadas, además de el 50.33% que incluye en su dieta alimentos que contienen fibra y solo el 52.34% planea o escoge comidas que incluyan los cuatro grupos básicos de nutrientes cada día.

TABLA 5.5
ESTILOS DE VIDA EN LA DIMENSIÓN ACTIVIDAD FÍSICA DE LAS
LICENCIADAS EN ENFERMERIA DEL HOSPITAL CENTRAL
DE LA FUERZA AÉREA DEL PERU – 2018

ESTILO DE VIDA / ACTIVIDAD FÍSICA	N ^a	%
MUY SALUDABLE	9	6
SALUDABLE	94	63.1
POCO SALUDABLE	46	30.9
TOTAL	149	100



En relación a los estilos de vida en la dimensión actividad física, se observa que el 63.1% de las enfermeras tienen un nivel saludable, el 30.9% tiene un nivel poco saludable y el 6% tiene un nivel muy saludable.

TABLA 5.6
ESTILOS DE VIDA SEGÚN INDICADORES DE LA DIMENSIÓN ACTIVIDAD FÍSICA DE LAS LICENCIADAS
DEL HOSPITAL DE LA FUERZA AÉREA DEL PERU - 2018

INDICADORES DIMENSION ACTIVIDAD FÍSICA	Nunca		A veces		Frecuentemente		Rutinariamente	
	Nº.	%	Nº.	%	Nº.	%	Nº.	%
Realizas ejercicios para relajar tus músculos al menos 3 veces al día o por semana.	26	17.44	80	53.69	29	19.46	14	9.39
Realizas ejercicio vigoroso por 20 a 30 minutos al menos tres veces a la semana.	33	22.14	74	49.66	28	18.79	14	9.39
Participas en programas o actividades de ejercicio físico bajo supervisión.	50	33.55	70	46.97	27	18.12	2	1.34
Chequeas tu pulso durante el ejercicio físico.	29	19.46	59	39.59	54	36.24	7	4.69
Realizas actividades físicas de recreo como caminar, nadar, jugar futbol, ciclismo.	13	8.72	70	46.97	50	33.55	16	10.73

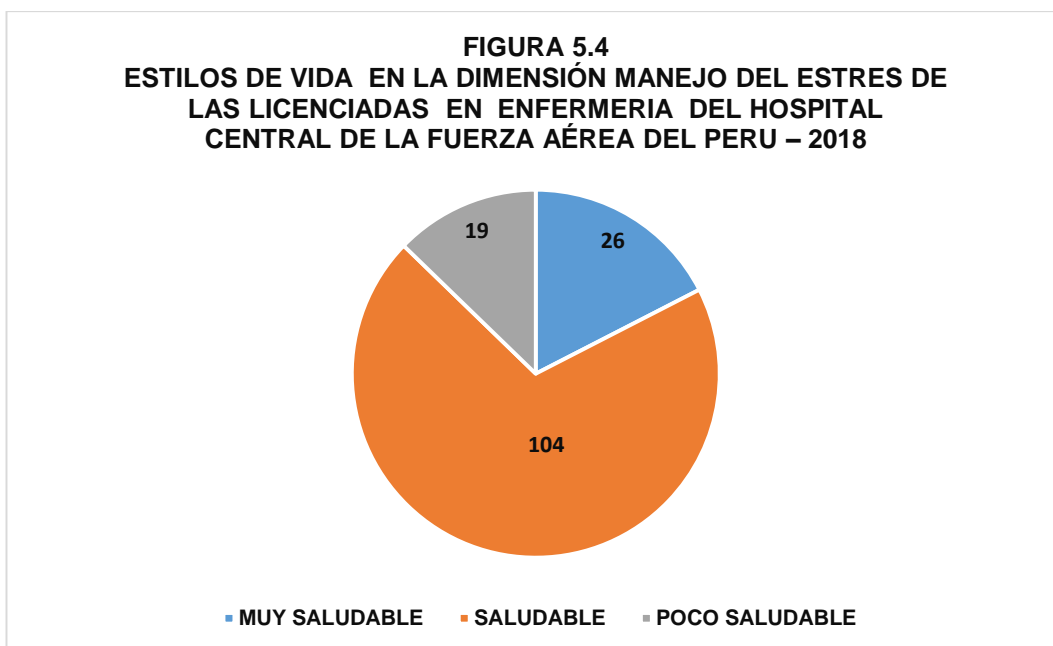
En la tabla 5.5 se observa los indicadores sobre el estilo de vida en la Dimensión actividad física, donde el 53.69% “a veces” realiza ejercicios para relajar tus músculos al menos 3 veces al día o semana, también el 49.66% realiza ejercicio vigoroso por 20 o 30 minutos al menos tres veces, y de igual manera en el indicador, participas en programas o actividades de ejercicio físico bajo supervisión tenemos el 46.97%. Por otra parte en el indicador checas tu pulso durante el ejercicio físico se encontró que el 36.24% “frecuentemente” lo hace.

TABLA 5.7

ESTILOS DE VIDA EN LA DIMENSIÓN MANEJO DEL ESTRES DE LAS LICENCIADAS EN ENFERMERIA DEL HOSPITAL CENTRAL DE LA FUERZA AÉREA DEL PERU – 2018

ESTILO DE VIDA / MANEJO DEL ESTRES	N^a	%
MUY SALUDABLE	26	17.4
SALUDABLE	104	69.8
POCO SALUDABLE	19	12.8
TOTAL	149	100

FIGURA 5.4
ESTILOS DE VIDA EN LA DIMENSIÓN MANEJO DEL ESTRES DE LAS LICENCIADAS EN ENFERMERIA DEL HOSPITAL CENTRAL DE LA FUERZA AÉREA DEL PERU – 2018



En relacion a los estilos de vida en la dimensión manejo del estres, se observa que el 69.8% de las enfermeras tienen un nivel saludable, además el 17.4% tiene un nivel muy saludable y el 12.8% tiene un nivel poco saludable.

TABLA 5.8
ESTILOS DE VIDA SEGÚN INDICADORES DE LA DIMENSIÓN MANEJO DEL ESTRÉS DE LAS LICENCIADAS EN ENFERMERIA DEL HOSPITAL CENTRAL DE LA FUERZA AÉREA DEL PERU - 2018

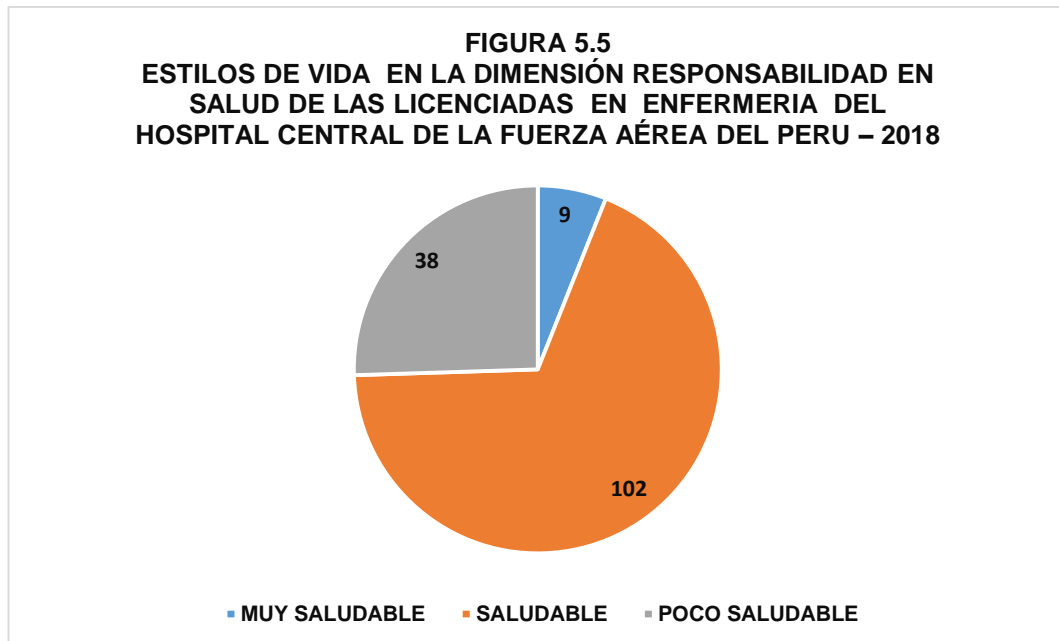
INDICADORES DIMENSION MANEJO DEL ESTRES	Nunca		A veces		Frecuentemente		Rutinariamente	
	Nº.	%	Nº.	%	Nº.	%	Nº.	%
Tomas tiempo cada día para el relajamiento.	14	9.39	92	61.74	32	21.47	11	7.38
Eres consciente de las fuentes que producen tensión en tu vida.	2	1.34	41	27.51	79	53.02	27	18.12
Pasas de 15 a 20 minutos diariamente en relajamiento o meditación.	22	14.76	91	61.07	29	19.46	7	4.69
Relajas conscientemente tus músculos antes de dormir.	22	14.76	74	49.66	42	28.18	11	7.38
Te concentras en pensamientos agradables a la hora de dormir.	3	1.34	39	26.17	76	51.00	31	20.80
Pides información a los profesionales para cuidar tu salud.	2	1.34	47	31.54	81	54.36	19	12.75
Usas métodos específicos para controlar la tensión (nervios)	25	16.77	70	46.97	46	30.87	8	5.36

En la tabla N° 5.8 se observa los indicadores sobre el estilo de vida en la dimensión Manejo del Estrés, se evidencia que el 61.74% “a veces” toma tiempo cada día para el relajamiento; además el 61.07% a veces pasa de 15 a 20 minutos diariamente en relajación o meditación. En el indicador pides información a los profesionales para cuidar tu salud el 54.36% es para “frecuentemente”, así mismo en el indicador eres consciente de las fuentes que producen tensión en tu vida se observa el 53.02%. Por otra parte en el indicador relajas conscientemente tus músculos antes de dormir, el 49.66 % es para “ a veces”. Para finalizar el 46.97% “aveces” usas métodos específicos para controlar la tensión.

TABLA 5.9

ESTILOS DE VIDA EN LA DIMENSIÓN RESPONSABILIDAD EN SALUD DE LAS LICENCIADAS EN ENFERMERIA DEL HOSPITAL CENTRAL DE LA FUERZA AÉREA DEL PERU – 2018

ESTILO DE VIDA / RESPONSABILIDAD EN SALUD	N^a	%
MUY SALUDABLE	9	6
SALUDABLE	102	68.5
POCO SALUDABLE	38	25.5
TOTAL	149	100



En relación a los estilos de vida en la dimensión responsabilidad en salud, observamos que el 68.5% de las enfermeras tienen un nivel saludable, el 25.5% tiene un nivel poco saludable y el 6% tiene un nivel muy saludable.

TABLA 5.10

ESTILOS DE VIDA SEGÚN INDICADORES DE LA DIMENSIÓN RESPONSABILIDAD EN SALUD DE LAS LICENCIADAS EN ENFERMERIA DEL HOSPITAL CENTRAL DE LA FUERZA AÉREA DEL PERU - 2018

INDICADORES RESPONSABILIDAD EN SALUD	DIMENSION		Nunca		A veces		Frecuentemente		Rutinariamente	
	Nº.	%	Nº.	%	Nº.	%	Nº.	%	Nº.	%
Relatas al médico cualquier síntoma extraño relacionado con la salud.	6	4.02	83	55.7	43	28.85	17	11.40		
Conoces el nivel de colesterol en tu sangre.	12	8.05	45	30.20	61	40.93	31	20.80		
Lees revistas o folletos sobre cómo cuidar tu salud.	3	2.01	56	37.58	68	45.63	22	14.76		
Le preguntas a otro médico o buscas otra opción cuando no estás de acuerdo con lo que el tuyo recomienda para tu salud.	5	3.35	53	35.57	75	50.33	16	10.73		
Discutes con profesionales calificados tus inquietudes respecto al cuidado de tu salud	14	9.39	75	50.33	51	34.22	9	6.04		
Haces medir tu presión arterial y sabes el resultado.	21	14.09	64	42.95	52	34.89	12	8.05		
Asistes a programas educativos sobre el mejoramiento del medio ambiente en que vives	41	27.51	74	49.66	26	17.44	8	5.36		
Encuentras maneras positivas para expresar tus sentimientos..	4	2.68	20	13.42	97	65.10	28	18.79		
Observas al menos cada mes tu cuerpo para ver cambios físicos o señas de peligro	5	3.35	53	35.57	72	48.32	19	12.75		
Asistes a programas educativos sobre el cuidado de la salud personal.	36	24.16	74	49.66	35	23.48	4	2.68		

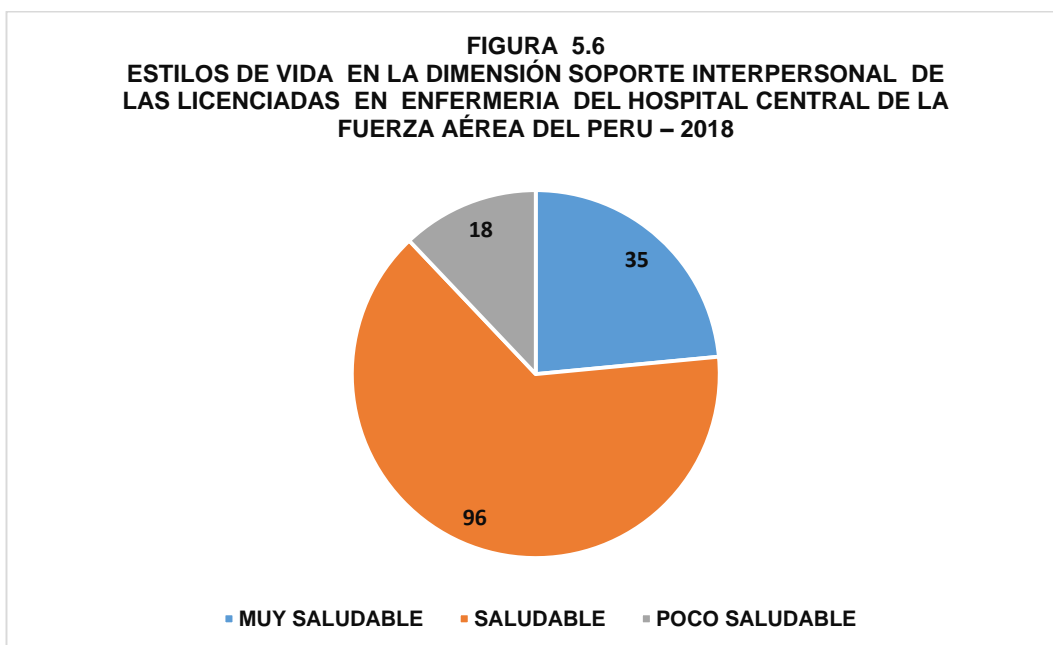
En la tabla 5.10 se observa los indicadores sobre estilo de vida en la dimensión Responsabilidad en salud, se puede evidenciar un mayor porcentaje en la categoría “frecuentemente” del indicador; encuentras maneras positivas para expresar tus sentimientos con el 65.10%; Le preguntas a otro médico o buscas otra opción cuando no estás de acuerdo con lo que el tuyo recomienda para cuidar tu salud con el 50.33%, observas al menos cada mes tu cuerpo para ver cambios físicos o señales de peligro con el 48.32%. Por otra parte el 55.7% “a veces” relatas al médico cualquier síntoma extraño relacionado con tu salud, al igual que discutes con profesionales calificados tus inquietudes respecto al cuidado de tu salud. También encontramos que el 50.33% de los encuestados “a veces” de los indicadores ; discutes con profesionales calificados tus inquietudes respecto al cuidado de tu salud; además el 49.66% asistes a programas educativos sobre el mejoramiento del medio ambiente en que vives; y 49.66% asistes a programas educativos sobre el cuidado de la salud personal.

TABLA 5.11

**ESTILOS DE VIDA EN LA DIMENSIÓN SOPORTE INTERPERSONAL
DE LAS LICENCIADAS EN ENFERMERIA DEL HOSPITAL
CENTRAL DE LA FUERZA AÉREA DEL PERU – 2018**

ESTILO DE VIDA / SOPORTE INTERPERSONAL	N^a	%
MUY SALUDABLE	35	23.3
SALUDABLE	96	65.1
POCO SALUDABLE	18	11.6
TOTAL	149	100

FIGURA 5.6
ESTILOS DE VIDA EN LA DIMENSIÓN SOPORTE INTERPERSONAL DE
LAS LICENCIADAS EN ENFERMERIA DEL HOSPITAL CENTRAL DE LA
FUERZA AÉREA DEL PERU – 2018



En relación a los estilos de vida en la dimensión soporte interpersonal, observamos que el 65.1% de las licenciadas en enfermería tienen un nivel saludable, el 23.3% tiene un nivel muy saludable y el 11.6% tiene un nivel poco saludable.

TABLA 5.12

ESTILOS DE VIDA SEGÚN INDICADORES DE LA DIMENSIÓN SOPORTE INTERPERSONAL DE LAS LICENCIADAS EN ENFERMERIA DEL HOSPITAL CENTRAL DE LA FUERZA AÉREA DEL PERU - 2018

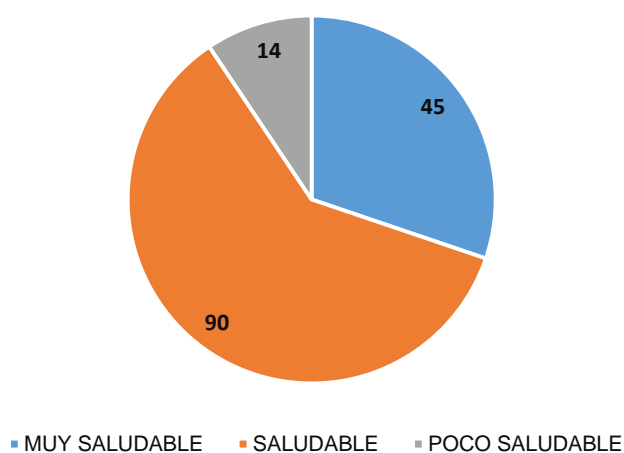
INDICADORES INTERPERSONAL	DIMENSION	SOPORTE	Nunca		A veces		Frecuentemente		Rutinariamente	
			Nº.	%	Nº.	%	Nº.	%	Nº.	%
Discutes con personas cercanas tus preocupaciones y problemas personales.			21	14.09	78	52.34	44	29.53	6	4.02
Elogias fácilmente a otras personas por sus exitos.			01	0.67	19	12.75	82	55.03	47	31.54
Te gusta expresar y que te expresen cariño personas cercanas a ti.			01	0.67	12	8.05	89	59.73	47	31.54
Mantienes relaciones interpersonales que te dan satisfacción.			0	0	09	6.04	101	67.78	38	25.50
Pasas tiempo con amigos cercanos.			07	46.97	74	49.66	57	38.25	11	7.38
Expresas fácilmente interés, amor y calor humano hacia otros.			0	0	17	11.40	100	67.11	32	21.47
Te gusta mostrar y te muestren afecto con palmadas, abrazos y caricias, por personas que te importan (papás, familiares, profesores y amigos.			02	1.34	20	13.42	88	59.06	39	26.17

En la tabla 5.12 se observa los indicadores sobre el estilo de vida en la Dimensión Soporte Interpersonal en el cual se evidencia un porcentaje prevalente en los siguientes indicadores, el 67.78% “frecuentemente” mantienes relaciones interpersonales que te dan satisfacción, así mismo el 67.11% en el indicador, expresas fácilmente interés, amor y calor humano hacia otros y el 59.73% en el indicador, te gusta expresar y que te expresen cariño personas cercanas a ti. Además el 52.34% “a veces” discutes con personas cercanas tus preocupaciones y problemas personales.

TABLA 5.13
ESTILOS DE VIDA EN LA DIMENSIÓN AUTOACTUALIZACION DE
LAS LICENCIADAS EN ENFERMERIA DEL HOSPITAL CENTRAL DE
LA FUERZA AÉREA DEL PERU – 2018

ESTILO DE VIDA / AUTOACTUALIZACION	N ^a	%
MUY SALUDABLE	45	30.2
SALUDABLE	90	60.4
POCO SALUDABLE	14	9.4
TOTAL	149	100

FIGURA 5.7
ESTILOS DE VIDA EN LA DIMENSIÓN AUTOACTUALIZACION DE
LAS LICENCIADAS EN ENFERMERIA DEL HOSPITAL CENTRAL
DE LA FUERZA AÉREA DEL PERU – 2018



En relacion a los estilos de vida en la dimensión autoactualizacion, observamos que el 60.4% de las licenciadas en enfermería tienen un nivel saludable, el 30.2% tiene un nivel muy saludable y el 9.4 % tiene un nivel poco saludable.

TABLA 5.14
ESTILOS DE VIDA SEGÚN INDICADORES DE LA DIMENSIÓN AUTOACTUALIZACIÓN DE LAS
LICENCIADAS EN ENFERMERÍA DEL HOSPITAL CENTRAL DE LA FUERZA AÉREA DEL PERU – 2018

INDICADORES AUTOACTUALIZACIÓN	DIMENSION	Nunca		A veces		Frecuentemente		Rutinariamente	
		Nº.	%	Nº.	%	Nº.	%	Nº.	%
Te quieres a ti misma.		2	1.34	12	8.05	53	35.57	82	55.03
Eres entusiasta y optimista con referencia a tu vida.		0	0	17	11.40	88	59.06	44	29.53
Crees que estas creciendo y cambiando personalmente en direcciones positivas.		0	0	13	8.72	105	70.46	31	20.80
Te sientes feliz y contenta.		1	0.67	11	7.38	102	68.45	35	23.28
Eres consciente de tus capacidades y debilidades personales.		0	0	23	15.43	91	61.07	35	23.28
Trabajas en apoyo de metas a largo plazo en tu vida.		02	1.34	36	24.16	80	53.69	31	20.80
Miras hacia el futuro		0	0	09	6.04	82	55.03	58	38.92
Eres consciente de lo que importa en la vida.		0	0	14	9.39	93	62.41	42	28.18
Respetas tus propios éxitos.		0	0	14	9.34	100	67.11	35	23.28
Ves cada día como interesante y desafiante.		03	2.01	51	34.22	78	52.34	17	11.40
Encuentras agradable y satisfecho el ambiente de tu vida.		01	0.67	30	20.13	91	61.07	27	18.12
Eres realista en las metas que te propones.		0	0	20	13.42	97	65.10	32	21.47
Crees que tu vida tiene un propósito		0	0	06	4.02	77	51.67	49	44.29

En la tabla 5.14 se observa los indicadores sobre estilos de vida en la Dimensión Autorealización, donde se encontraron porcentajes considerables en los siguientes indicadores; el 70.46% “frecuentemente” crees que estas creciendo y cambiando personalmente en direcciones positivas; además un 68.45% “frecuentemente” te sientes feliz y contento (a); por otra parte en el indicador respetas tus propios exitos el 67.11% es para “frecuentemente”; y el 65.10% “frecuentemente”eres realista en las metas que te propones.

CAPÍTULO VI

DISCUSIÓN DE RESULTADOS

6.1 Contrastacion de los resultados con estudios similares

Respecto al objetivo general

Los resultados de la investigación muestran que el mayor porcentaje 70.5% de las licenciadas en enfermería del Hospital Central de la Fuerza Aérea tienen un estilo de vida de nivel saludable, al respecto, Vilca A, en el año 2017, en su estudio Estilos de vida en profesionales de enfermería del Servicio de Emergencia del Hospital Cayetano Heredia, halló que el 59% tenían estilos de vida de nivel saludable y 41% tenían estilos de vida de nivel no saludable, Barraza, en su estudio Estilos de vida de los estudiantes de enfermería de una universidad pública 2017, encontró 59.6% de estilos de vida de nivel saludable y 40.4% de estilos de vida de nivel no saludables, Bautista, en el estudio Estilos de vida en profesionales de enfermería de un servicio de centro quirúrgico del Hospital Emergencias Grau 2017, determinó que el 57% tenían estilos de vida de nivel no saludable y 43% tenían estilos de vida de nivel saludable, Landa N, en el estudio Estilos de vida del profesional de enfermería del servicio de emergencia Hospital Regional de Huacho, 2016 encontró, 67% de estilos de vida de nivel no saludable y 33% estilos de vida de nivel saludable, Palomares, en el estudio Estilos de vida saludable y su relación con el estado nutricional en profesionales de la salud, 2014, halló el 72.6% tenían un estilo de vida de nivel poco saludables y el 24.5% tenían un estilo de vida de nivel saludable

Respecto a los objetivos específicos

En el objetivo específico N°1, respecto al estilo de vida en la dimensión nutrición el 68.1% tienen un estilo de vida de nivel saludable y 27.5% presenta un estilo de vida de nivel muy saludable y solo un 4% con un nivel poco saludable.

Los resultados son afines a los de Vilca A, en su investigación titulada "Estilos de vida en el profesional de Enfermería del servicio de emergencia del Hospital Cayetano Heredia Lima 2017, donde se observó que un 60%, del personal de enfermería presenta alimentación saludable y el 40%, una alimentación no saludable. Chun. S., en su estudio Practicas de estilos de vida saludable en personal de enfermería. Guatemala 2017, halló hábitos de alimentación saludables, así el 100% consumía 3 comidas al día, el 95% consumía de 1 a 2 refrigerios por día, el 87% consumía comida casera.

Barragan L., en el estudio Estilos de vida en personal docente, administrativo y de apoyo de una escuela de enfermería. 2015. Informó adecuados hábitos alimenticios así 62% siempre consumía proteínas, 45% siempre consumía lácteos, 45% siempre consumía vegetales más el 38% casi siempre consumía vegetales, 45% siempre consumía frutas más el 32% casi siempre consumía frutas, el 70% siempre consumía 3 comidas al día. Barraza J., en su estudio Estilos de vida de estudiantes de enfermería de una universidad pública, 2018., reportó el 51.8% estilos de vida de nivel saludable.

Una vida saludable requiere de una nutrición apropiada que se convierte en un elemento indispensable para lograr un buen estado de salud, la mayor parte de las enfermedades actuales guardan una estrecha relación con la dieta alimenticia por ende una practica nutricional se

caracteriza, por una dieta equilibrada que contenga las sustancias nutritivas esenciales y un consumo adecuado.

La Organización Mundial de la Salud, refiere que la nutrición es la ingesta de alimentos en relación con las condiciones dietéticas del organismo. una buena nutrición (una dieta suficiente y equilibrada, combinada con el ejercicio físico regular) es un elemento fundamental de la buena salud. Además que una mala nutrición puede reducir la inmunidad, aumentar la vulnerabilidad a las enfermedades, alterar el desarrollo físico y mental, y reducir la productividad. También presenta que una dieta saludable ayuda a protegernos de la malnutrición en todas sus formas, así como las enfermedades no transmisibles, como la diabetes, las cardiopatías, los accidentes cerebrovasculares y el cáncer. Y que las dietas insalubres y la falta de actividad física están entre los principales factores de riesgo para la salud en todo el mundo.

En el objetivo específico N°2, respecto a estilo de vida en la dimensión Actividad Física, el 63.1% tiene un estilo de vida de nivel saludable, un 30.9% tienen un estilo de vida de nivel poco saludable y un 6% tienen un estilo de vida de nivel muy saludable.

Los resultados son similares a los obtenidos por Vilca A, donde se observó que 80% de las profesionales en enfermería realizan actividad física y solo el 20% no realizan actividad física. Además Chun S., informó que el 80% del personal de enfermería realizaba ejercicios entre media hora a 2 horas diariamente, el 32% solía hacer caminata y el 27% practicaba algún deporte. Laguado E., halló que 43.5% de estudiantes de enfermería algunas veces realizaba actividad física o ejercicios.

La actividad física es una parte importante de la vida cotidiana, se debe realizar al menos 20 minutos de ejercicio, es una forma de mejorar la salud y prevenir enfermedades en el individuo y mantenerse sano. Es importante contar con un programa para poder saber los días que le corresponde realizar sus ejercicios. Se debe tomar en cuenta la edad, el estado físico y algunos factores de riesgo que padezca el individuo.

La tecnología ha provocado cambios en el entorno del ser humano, reduciendo progresivamente las actividades de la vida diaria provocando sedentarismo y problemas de salud. Por ello es necesario tomar medidas para promover la actividad y mejorar la salud del individuo, es importante mantener un movimiento corporal que aumenta el gasto energético y tener un equilibrio tanto físico, mental y social. El objetivo principal es la mejora o el mantenimiento de uno o más componentes de la forma física tanto del ejercicio como de la actividad.

La Organización Mundial de la salud, define a la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía. La expresión "actividad física" no se debe confundir con "ejercicio" que es una subcategoría de actividad física que se planea, está estructurada, es repetida y tiene como objetivo mejorar o mantener uno o más componentes del estado físico. La actividad física tanto moderada como intensa es beneficiosa para la salud. La actividad física regular de intensidad moderada como caminar, montar en bicicleta o hacer deporte tiene considerables beneficios para la salud.

En el Objetivo específico N°3, respecto a los estilos de vida en la dimensión manejo del Estrés de las licenciadas en enfermería, el mayor porcentaje 69.8% lo presentó el estilo de vida de nivel saludable, 17.4% tuvo el estilo de vida de nivel muy saludable y un 12.8% en el nivel poco saludable.

Los resultados son afines a los de Barragan L., en su estudio informó que 45% casi siempre afronta de manera positiva las tensiones y un 40% siempre afronta positivamente las tensiones, además Chun L, en su estudio titulado “Prácticas de estilos de vida saludable en el personal de enfermería del Distrito Santa Lucía La Reforma, Totonicapán, Guatemala año 2017”, donde encontró que el 75% del personal de enfermería escucha música para disminuir el estrés y un 15% practica ejercicios para este fin. Así mismo tenemos a Bautista M, en su trabajo de investigación “Estilos de vida del profesional de Enfermería del centro quirúrgico del Hospital III Emergencias Grau 2017” donde se encontró que el 50% tiene un manejo del estrés de nivel saludable. El estrés es una reacción fisiológica del organismo en el que entran en juego diversos mecanismos de defensa para afrontar una situación que percibe como amenazante. Fisiológica o biológica es la respuesta de un organismo común factor de estrés tales como una condición ambiental o de estímulo. El estrés es el modo de un cuerpo de reaccionar a un desafío. Por lo que el manejo del estrés se refiere al esfuerzo que hace la persona para controlar y reducir la tensión que surge cuando la situación es considerada difícil, mediante acciones sencillas o complejas para sobrellevar la presión, las emergencias o el estrés.

En el ámbito de los profesionales de la salud, la incidencia del estrés es grave porque no solo afecta al profesional que lo padece sino también al enfermo que depende de sus cuidados. En cuanto a su incidencia en este grupo presentan notables diferencias, en función al género, ocupación y cargo desempeñado. La prevención es la vía ideal de solución de este problema. La enfermería es una profesión vocacional de ayuda y cuidados; posee altos niveles de responsabilidad, relaciones interpersonales y exigencias sociales lo que hacen a la enfermería más vulnerable al estrés laboral; circunstancias de trabajo desarrollado, muchas horas unidas al sufrimiento del paciente, ser el intermediario entre

el paciente, el médico y la familia, poco reconocimiento social y soportar exigencias de ámbos lados.

Objetivo específico N°4, respecto al estilo de vida en la dimensión, responsabilidad en salud de las licenciadas de enfermería, el 68.5% tiene un estilo de vida de nivel saludable y el 25.5% un estilo de vida de nivel poco saludable.

Los resultados son similares a los de Vilca A., en su investigación, donde se observó que el 52% tienen estilo de vida de nivel saludable. Por otro lado, Chun S., encontró que 42% del personal de enfermería realiza chequeo médico de 1 a 2 veces por año frente a 58% que no realizaba chequeo médico, Achante M., halló un 30% de enfermeras con un estilo de vida de nivel saludable frente a 43.8% de nivel poco saludable, Bautista M, en su investigación obtuvo resultados diferentes, se observó que el 67% del personal de enfermería presentó un control inadecuado de su salud, y solo el 33% del personal de enfermería presentó un buen control de su salud.

El personal de licenciadas de enfermería, dentro de sus principales objetivos tienen la promoción de la salud, para generar estilos de vida saludable; entendemos como responsabilidad de la salud, saber escoger y decidir sobre alternativas saludables y correctas que modifiquen el comportamiento, realizar actividades que mantengan la salud.

La responsabilidad ante nuestra salud implica escoger o decidir, sobre alternativas saludables y correctas en vez de aquellas que sean un riesgo para la salud. Para poder estar concientes de los efectos potenciales poderosos de hábitos, dependencia de riesgo, se requiere un esfuerzo reflexivo para examinar nuestras vidas desde la perspectiva de

la salud y luego un esfuerzo concertado dirigido a cambiar, modificar nuestros hábitos negativos arraigados. No solo es poseer el conocimiento sobre comportamientos saludables, si no aplicar dichos comportamientos. Lo más importante es implementar una acción positiva de prevención.

Objetivo específico N°5, respecto a los estilos de vida en la dimensión soporte interpersonal de las licenciadas en enfermería, . Se encontró al 65.1% con estilos de vida de nivel saludable, el 23.3% con estilos de vida de nivel muy saludable y solo un 11.6% con estilos de vida de nivel poco saludable.

Los resultados son similares a los obtenidos por Vilca A, en su investigación, donde encontró que el 88% de las licenciadas en enfermería presentó un apoyo interpersonal de nivel saludable y 22% de nivel no saludable, igualmente Barraza J. en su investigación, encontró que el 72.9% de estudiantes de enfermería presentó un apoyo interpersonal de nivel saludable, Laguado E., informó 46.8% de estudiantes de enfermería con apoyo interpersonal frecuentemente, Chun S., encontró 38% de personal de enfermería compartía de 6 a 8 horas con sus familiares, el 25% pasaba de 3 a 4 horas con su entorno familiar

Es una dimensión importante por considerar a la persona como un ser en esencia social, para lo cual requiere de apoyo familiar y social, lo mismo que se le permita sostenerse y seguir creciendo en el camino junto a otros individuos de su entorno. Las relaciones interpersonales forman parte de la vida, y son básicas para alcanzar nuestras metas, también favorecen a un buen ambiente. Las relaciones interpersonal le permiten actitudes positivas ante la vida, en el trabajo ayuda a favorecer actitudes y valores para evitar frustraciones y en definitiva ayuda a mantener un clima de

bienestar social y mantener estilos de vida saludables, y así brindar una atención al paciente con calidad y calidez humana.

El soporte interpersonal en el personal de enfermería constituyen un aspecto importante en su actividad laboral, funcionando no solo como un medio para lograr determinados objetivos, si no como un fin en si mismo. Facilita actitudes positivas ante la vida, en el trabajo permite en desarrollo de habilidades sociales, estimula la empatía para favorecer la atención a los pacientes que llegan al servicio.

Objetivo específico N°6, respecto a los estilos de vida en la dimensión de Autoactualización de las licenciadas de enfermería, se encontró un mayor porcentaje de 60.5% de estilo de vida de nivel saludable y 30.2% de nivel muy saludable.

Los resultados coinciden a los resultados de Barragan L., que reportó 67% del personal de escuela de enfermería que siempre tenía una actitud positiva en su vida y el 22% casi siempre tenía actitud positiva en su vida sin embargo difieren a los de Anchante M. en su trabajo de investigación titulado “Estilos de Vida Saludable y Estrés Laboral en Enfermeras de Áreas críticas del Instituto Nacional del Niño, Lima 2017”, donde se observó que el 43.8% del personal de licenciadas en enfermería, presentó un estilo de vida de nivel poco saludable, el 30% presentó estilo de vida de nivel saludable y el 16.3% presentó estilos de vida de nivel muy saludable.

La autoactualización o llamada además auto realización, se centra en atender necesidades de crecimiento personal y constituye una de las principales claves de alcanzar paz interior y hacer extensivo este logro a las personas de nuestro entorno, ya que, seremos incapaces de contribuir al bienestar ajeno sin antes haber encontrado nuestro propio camino. Son

necesidades de auto realización la libertad, no prejuicios, independencia, autonomía, trascender y ser capaz de crear los logros que se plantea.

6.2 Responsabilidad ética

El presente estudio no realizó ninguna intervención de compromiso a la integridad física y/o psicológica de los individuos participantes del estudio.

Las participantes del estudio no fueron sometidas a ningún riesgo . Las investigadoras tuvieron acceso únicamente a la información de las participantes, se procedió a identificar a cada participante a través de un código, que fue un numero correlativo, el cual se ingresó a la base de datos Excel , para el análisis del mismo.

Autonomía: El respeto a la autonomía implica el derecho del individuo en aceptar o rechazar ser parte de esta investigación, en cualquier etapa del estudio. La aplicación de este principio se realizó mediante la firma del consentimiento informado de cada una de las participantes;se mantuvo la confidencialidad de la información, pues los instrumentos aplicados fueron anónimos y no empleo nombre o algún dato.

Beneficencia: Al terminó del estudio, la información obtenida será de beneficio para este grupo ocupacional como para otros similares, a fin de tomar medidas relacionadas a promover mejores estilos de vida.

Justicia: Las participantes del estudio tuvieron un trato justo, la reserva de su identidad y la utilización de la información brindada fue para fines exclusivos de carácter científico.

CAPITULO VII

CONCLUSIONES

- a) Los estilos de vida de las licenciadas en enfermería del Hospital Central de la Fuerza Aérea del Perú, tiene un predominio de estilos de vida de nivel saludable.
- b) Respecto a la dimensión nutrición, las licenciadas en enfermería del Hospital Central de la Fuerza Aérea del Perú, tienen predominio de estilos de vida de nivel saludable y de nivel muy saludable.
- c) Acerca de la dimensión actividad física, las licenciadas en enfermería del Hospital Central de la Fuerza Aérea del Perú, tienen predominio de estilos de vida de nivel saludable.
- d) En cuanto a la dimensión manejo del estrés, las licenciadas en enfermería del Hospital Central de la Fuerza Aérea del Perú, tiene un porcentaje muy importante para estilos de vida de nivel saludable.
- e) En lo referente a la dimensión responsabilidad en salud, las licenciadas en enfermería del Hospital Central de la Fuerza Aérea del Perú, tienen alto predominio de estilos de vida de nivel saludable.
- f) Respecto a la dimensión soporte interpersonal, las licenciadas en enfermería del Hospital Central de la Fuerza Aérea del Perú, tienen predominio de estilos de vida de nivel saludable y de nivel muy saludable.
- g) En relación a la dimensión autoactualización, las licenciadas en enfermería del Hospital Central de la Fuerza Aérea del Perú, tienen alto predominio de estilos de vida de nivel saludable y de nivel muy saludable.

CAPITULO VIII

RECOMENDACIONES

- a) Diseñar e implementar un programa preventivo-promocional de la salud, que incluyan actividades educativas relacionadas a estilo de vida saludable, desarrollado por el Departamento de Enfermería del HCFAP dentro de sus actividades de docencia.
- b) Coordinar con el servicio de nutrición para elaborar la propuesta de refrigerios saludables y su expendio en la cafetería y kioscos existentes en el HCFAP.
- c) Implementar un programa de prevención de estrés laboral para las licenciadas de enfermería del HCFAP.
- d) Coordinar con el Servicio de bienestar y el Departamento de Enfermería para el cumplimiento de los controles médicos anuales de las licenciadas de enfermería y su seguimiento posterior en las que se identifiquen factores de riesgo.
- e) Desarrollar otros estudios de investigación similares en otros grupos ocupacionales.

IX. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Organización Mundial de la Salud. OMS. Enfermedades No Transmisibles. 1 Junio de 2018.
2. Instituto Nacional de Salud. INSN. Serie Informe de Revisiones N° 04-2016. Modelo causal y estrategias de intervenciones actuales basados en evidencias para afrontar Diabetes, enfermedades cardiovasculares y metabólicas. Lima, Julio 2016.
3. Ferraro, Carlos. Incidencia de ausentismo laboral y factores determinantes en el personal de enfermería del Hospital Zonal especializado en oncología "Luciano Fortabat" de Olavarriga. Chile. 2014
4. Nieves-Ruiz, Efrén. Obesidad en personal de enfermería de una unidad de Medicina familiar. México. 2011.
5. Organización Mundial de la Salud. OMS. Estrategia de Cooperación de País. OPS/OMS 2017-2020. San Salvador, Febrero 2017
6. Ministerio de Salud, MINSA. Situación de las Enfermedades Crónicas No Transmisibles. Come y vive sano. Noviembre 2012.
7. Instituto Nacional de Estadística e Información, INEI. Síntesis Estadística 2016. Peru. Noviembre 2016.
8. Chun Rojas, Sandy Lasmely. Prácticas de estilos de vida saludable en el personal de enfermería, Distrito de salud Santa Lucía La Reforma, Totonicapan, Guatemala Año 2017.
9. Barragan Lucio, Lourdes, Estilos de vida saludables en personal docente, administrativo y de apoyo de la escuela de enfermería de la universidad de Guayaquil 2015.
10. Laguado Jaimes Elveny, Estilos de vida en estudiantes de enfermería en universidad Cooperativa de Colombia. 2013.
11. Achante Sarabia Miriam, Estilos de vida saludable y Estrés laboral en enfermeras de áreas críticas del Instituto Nacional de Salud del Niño, Lima, 2017.

12. Vilca Apaza, Adelia Arminda, Estilos de vida en el profesional de enfermería del servicio de emergencia. Hospital Cayetano Heredia, 2017.
13. Barraza Falconi, Javier, Estilos de vida de los estudiantes de enfermería de una universidad pública, 2017.
14. Bautista Luza, Mylene, Estilo de vida del profesional de enfermería en el servicio de centro quirúrgico del Hospital III Emergencias Grau, 2017.
15. Landa Chafalote, Nathaly, Estilos de vida del profesional de enfermería del servicio de emergencias Hospital Regional de Huacho, 2016.
16. Rafael Cabanillas, Rosa, Estilo de vida de los profesionales de enfermería del Hospital Nacional Guillermo Almenara Irigoyen, Lima, 2016.
17. Cedillo Ramirez, Lucy, Estilos de vida de estudiantes universitarios de ciencias de la salud, Peru, 2017.
18. Mamani Cañazaca, Carmen, Factores Laborales y estilos de vida del personal de salud del Puesto de Salud Santa María, Juliaca, 2015.
19. Palomares Estrada, Lira, Estilos de vida saludable y su relación con el estado nutricional en profesionales de la salud, Universidad de Ciencias Aplicadas. Lima, Peru, 2014.
20. Marriner Tomey A, Modelos y Teorías en Enfermería, 7ª ed, Madrid: Elsevier España; 2011.
21. Universidad de Cantabria, Bases Históricas y Teóricas de la Enfermería. El Modelo de Dorothea Orem, datos biográficos, 2010.
22. Organización Mundial de la Salud, OMS, Guía de estilos de vida saludable en el ámbito laboral, Honduras 2016.
23. OPS/OMS- Ministerio de Salud, Foro Salud 4º Jornada ¿Cómo enfrentar las enfermedades No Transmisibles desde la multisectorialidad? Santiago de Chile, 2012.

24. Arellano, Investigación de Marketing, El consumidor Peruano. Estilos de Vida en el Peru. Lima, Peru. 2014.
25. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. FAO. Guías alimentarias nos pueden ayudar a mejorar nuestra alimentación.¿Cuánto sabes sobre alimentación saludable? 2018.
26. Instituto de Salud Publica. Ministerio de Salud. Nutrición y Situación Alimentaria Actual. Chile, 2016.
27. Maria García Francisco, Mejor en salud.Cuántas comidas al día hay que realizar. 2018.
28. Organización mundial de la salud. OMS, Actividad Física. Febrero, 2018
29. Marquez, Sara Rosa, garatades vallejo, Noria. Estilos de vida y actividad física. Madrid 2012.
30. Veny, Miguel Bennaser. Estilos de vida y salud en estudiantes univer Sitarios. España 2012.

ANEXOS

ANEXO 1
INSTRUMENTO VALIDADO

Cuestionario de Perfil de Estilo de Vida

Sexo: masculino () Femenino ()

Edad: _____

Fecha: _____

Instrucciones:

- a) En este cuestionario se pregunta sobre el modo en que vives en relación a tus hábitos personales actuales.
- b) No hay respuesta correcta o incorrecta, solo es tu forma de vivir. Favor de no dejar preguntas sin responder.
- c) Marca con una X el número que corresponda a la respuesta que refleje mejor tu forma de vivir

1 = Nunca 2 = A veces 3 = Frecuentemente 4 = Rutinariamente

1	Tomas algún alimento al levantarte por las mañanas	1	2	3	4
2	Relatas al médico cualquier síntoma extraño relacionado con tu salud	1	2	3	4
3	Te quieres a ti misma (o)	1	2	3	4
4	Realizas ejercicios para relajar tus músculos al menos 3 veces al día o por semana	1	2	3	4
5	Seleccionas comidas que no contienen ingredientes artificiales o químicos para conservarlos (sustancias que te eleven la presión arterial)	1	2	3	4
6	Tomas tiempo cada día para el relajamiento	1	2	3	4
7	Conoces el nivel de colesterol en tu sangre (miligramos en sangre)	1	2	3	4
8	Eres entusiasta y optimista con referencia a tu vida.	1	2	3	4
9	Crees que estas creciendo y cambiando personalmente en direcciones positivas	1	2	3	4
10	Discutes con personas cercanas tus preocupaciones y problemas personales	1	2	3	4
11	Eres consciente de las fuentes que producen tensión (comúnmente nervios en tu vida.	1	2	3	4
12	Te sientes feliz y contento (a)	1	2	3	4
13	Realizas ejercicios vigoroso por 20 o 30 minutos al menos tres veces a la semana.	1	2	3	4

14	Comes tres comidas al día	1	2	3	4
15	Lees revistas i folletos sobre cómo cuidar tu salud	1	2	3	4
16	Eres consciente de tus capacidades y debilidades personales.	1	2	3	4
17	Trabajas en apoyo de metas a largo plazo en tu vida	1	2	3	4
18	Elogias fácilmente a otras personas por sus éxitos.	1	2	3	4
19	Lees las etiquetas de las comidas empaquetadas para identificar nutrientes (artificiales y/o naturales, colesterol, sodio o sal, conservadores)	1	2	3	4
20	Le preguntas a otro médico o buscas otra opción cuando no estás de acuerdo con lo que el tuyo te recomienda para cuidar tu salud.	1	2	3	4
21	Miras hacia el futuro	1	2	3	4
22	Participas en programas o actividades de ejercicio físico bajo supervisión	1	2	3	4
23	Eres consciente de lo que te importa en la vida	1	2	3	4
24	Te gusta expresar y que te expresen cariño personas cercanas a ti	1	2	3	4
25	Mantienes relaciones interpersonales que te dan satisfacción	1	2	3	4
26	Incluyes en tu dieta alimentos que contienen fibra (ejemplo: granos enteros frutas crudas, verduras crudas)	1	2	3	4
27	Pasas de 15 a 20 minutos diariamente en relajamiento o meditación	1	2	3	4
28	Discutes con profesionales calificados tus inquietudes respecto al cuidado de tu salud	1	2	3	4
29	Respetas tus propios éxitos	1	2	3	4
30	Checas tu pulso durante el ejercicio físico	1	2	3	4
31	Pasas tiempo con amigos cercanos	1	2	3	4
32	Haces medir tu presión arterial y sabes el resultado	1	2	3	4
33	Asistes a programas educativos sobre el mejoramiento del medio ambiente en que vives.	1	2	3	4
34	Ves cada día como interesante y desafiante	1	2	3	4
35	Planeas o escoges comidas que incluyan los cuatro grupos básicos de nutrientes cada día (proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas).	1	2	3	4
36	Relajas conscientemente tus músculos antes de dormir.	1	2	3	4
37	Encuentras agradable y satisfecho el ambiente de tu vida.	1	2	3	4
38	Realizas actividades físicas de recreo como caminar, nadar, jugar fútbol, ciclismo.	1	2	3	4
39	Expresas fácilmente interés, amor y calor humano hacia otros.	1	2	3	4
40	Te concentras en pensamientos agradables a la hora de dormir.	1	2	3	4
41	Pides información a los profesionales para cuidar tu salud.	1	2	3	4
42	Encuentras maneras positivas para expresar tus sentimientos.	1	2	3	4
43	Observas al menos cada mes tu cuerpo para ver cambios físicos o señas de peligro.	1	2	3	4
44	Eres realista en las metas que te propones	1	2	3	4
45	Usas métodos específicos para controlar tu tensión (nervios)	1	2	3	4
46	Asistes a programas educativos sobre el cuidado de la salud personal.	1	2	3	4
47	Te gusta mostrar y que te demuestren afecto con palmadas, abrazos y caricias, por personas que te importan (papás, familiares, profesores y amigos).	1	2	3	4
48	Creer que tu vida tiene un propósito.	1	2	3	4

ANEXO 2

INSTRUCTIVO DE CALIFICACIÓN DEL CUESTIONARIO ESTILO DE VIDA PROMOTOR DE LA SALUD PEPS-I DE NOLA PENDER

Este cuestionario evalúa seis categorías o dimensiones: nutrición, actividad física, manejo del estrés, responsabilidad con la salud, soporte interpersonal y autoactualización.

El cuestionario consta de 48 ítems o reactivos. Cada una de las categorías o dimensiones tiene diferente número de ítems o reactivos, con cuatro opciones de respuesta (escala de Likert) cada una que es:

Nunca: 1 punto

A veces: 2 puntos

Frecuentemente: 3 puntos

Rutinariamente: 4 puntos

Un mayor puntaje indica un mejor estilo de vida. A continuación se presenta los números de los ítems o reactivos que corresponden a cada una de las categorías o dimensiones que califican el cuestionario.

CATEGORÍAS	Nº DE ÍTEMS
a. Nutrición	1-5-14-19-26-35
b. Actividad física	4-13-22-30-38
c. Manejo del estrés	6-11-22-36-40-41-45
d. Responsabilidad en salud	2-7-15-20-28-32-33-42-43-46
e. Soporte interpersonal	10-18-24-25-31-39-47
f. Autoactualización	3-8-9-12-16-17-21-23-29-34-37-44-48

ANEXO 3

BAREMO

Cuestionario de Perfil de Estilo de Vida PEPS I

Nivel de estilo de vida	Puntaje
Poco Saludable	48-107 puntos
Saludable	108-131 puntos
Muy saludable	132-192 puntos

- A. Estilos de vida de nivel muy saludable cuando la licenciada en enfermería obtuvo un puntaje entre 132 a 192 puntos.
- B. Estilos de vida de nivel saludable cuando la licenciada en enfermería obtuvo un puntaje entre 108 a 131 puntos.
- C. Estilos de vida de nivel poco saludables cuando la licenciada en enfermería obtuvo un puntaje entre 48 a 107 puntos.

Perfil de Estilo de Vida PEPS I según dimensiones

Nivel de estilo de vida	Nutrición	Actividad Física	Manejo del Estrés	Responsabilidad en salud	Soporte Inter-personal	Auto-actualización
Poco saludable	6-12 ptos	5-9 ptos	7-14 ptos	10-22 ptos	7-14 ptos	13-25 ptos
Saludable	13-19 ptos	10-15 ptos	15-20 ptos	23-31 ptos	15-20 ptos	26-39 ptos
Muy saludable	20-24 ptos	16-20 ptos	21-28 ptos	32-40 ptos	21-28 ptos	40-52 ptos

En relación a las dimensiones de estilo de vida; en la dimensión nutrición, con 6 reactivos o preguntas los cuales son calificadas entre 6 a 24 puntos, en la dimensión actividad física, se consideran 5 reactivos o preguntas siendo calificadas entre 5 a 20 puntos, en la dimensión manejo del estrés se tienen 7 reactivos o preguntas y son calificadas entre 7 a 28 puntos, en la dimensión responsabilidad en salud, se consideran 10 reactivos o preguntas y están calificadas entre 10 a 40 puntos, en la dimensión soporte interpersonal, se cuentan con 7 reactivos o preguntas, siendo calificadas entre 7 a 28 puntos y en la dimensión autoactualización se tienen 13 reactivos o preguntas las están calificadas entre 13 a 52 puntos.

ANEXO 4

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Usted ha sido invitado a participar en el estudio titulado “Estilos de vida saludables de las licenciadas de Enfermería del Hospital Central de la Fuerza Aérea del Perú Lima 2018”, por esta razón es muy importante que conozca y entienda la información necesaria sobre el estudio de forma que permita tomar una decisión sobre su participación en el mismo. Cualquier duda o aclaración que surja respecto al estudio, le será aclarada por el investigador responsable.

El estudio pretende. Determinar los Estilos de vida saludables de las Licenciadas de Enfermería del hospital central de la Fuerza Aérea del Perú.

Por medio de este documento se asegura y garantiza la total confidencialidad de la información suministrada por usted y el anonimato de su identidad. Queda explícito que los datos obtenidos serán de uso y análisis exclusivo del estudio de investigación con fines netamente académicos.

DECLARACIÓN PERSONAL

He sido invitado a Lima participar en el estudio titulado “Estilos de vida saludables de las Licenciadas de Enfermería del Hospital central de la Fuerza Aérea del Perú...Lima 2018”, Me han explicado y he comprendido satisfactoriamente el propósito de la investigación y se me han aclarado dudas relacionadas con mi participación en dicho estudio. Por lo tanto, acepto participar de manera voluntaria en el estudio, aportando la información necesaria para el estudio y sé que tengo el derecho a terminar mi participación en cualquier momento.

Firma del participante

ANEXO 5
DIMENSIONES DE LOS ESTILOS DE VIDA DE LAS LICENCIADAS EN
ENFERMERIA DEL HOSPITAL CENTRAL DE LA FUERZA AÉREA
DEL PERU. 2018

NUTRICION	Nro	%
Muy Saludable	41	27.5
Saludable	102	68.5
Poco saludable	6	4.0
TOTALES	149	100
ACTIVIDAD FÍSICA		
Muy saludable	9	6.0
Saludable	94	63.1
Poco saludable	46	30.9
TOTALES	149	100
MANEJO DEL ESTRES		
Muy saludable	26	17.4
Saludable	104	69.8
Poco saludable	19	12.8
TOTALES	149	100
RESPONSABILIDAD EN SALUD		
Muy saludable	9	6
Saludable	102	68.5
Poco saludable	38	25.5
TOTALES	149	100
RELACIONES INTERPERSONALES		
Muy saludable	35	23.3
Saludable	96	65.1
Poco saludable	18	11.6
TOTALES	149	100
AUTOACTUALIZACION		
Muy saludable	45	30.2
Saludable	90	60.4
Poco saludable	14	9.4
TOTALES	149	100

**ANEXO 6
TABLA DE BASE DE DATOS – ESTILOS DE VIDA**

N°	D E	N	R	A	E	N	M	R	A	A	S	M	A	E	N	R	A	A	S	N	R	A	E	A	S	S	N	M	R	A	E	S	R	R	A	N	M	A	E	S	M	M	R	R	A	M	R	S	A	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	
1	E2	3	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2
2	E3	4	3	3	1	4	1	2	2	3	2	3	3	1	4	1	2	2	3	4	2	3	1	3	3	3	4	1	3	3	1	2	3	2	3	4	2	3	2	4	3	3	3	3	4	2	2	3	3	
3	E2	2	3	4	2	4	3	2	4	4	3	4	3	2	4	3	4	4	3	2	2	4	1	4	4	4	3	2	2	3	2	3	2	3	4	3	3	4	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	4
4	E1	2	2	3	3	2	1	1	3	3	3	3	3	2	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	1	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3
5	E2	2	2	3	2	2	1	3	2	2	3	2	1	2	3	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	1	1	1	1	2	2	1	1	2	3	3	1	1	1	3	1	2	1	3		
6	E2	3	2	3	4	2	3	1	4	4	2	2	4	4	4	3	4	4	4	2	3	4	2	3	4	4	3	3	4	4	3	2	2	2	2	1	1	4	4	4	4	3	4	4	4	1	1	4	4	
7	E2	2	3	3	4	4	3	3	3	3	2	3	3	2	4	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	4	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	
8	E3	4	4	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	4	3	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	2	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	
9	E1	3	3	4	3	2	3	2	3	3	1	2	3	2	3	3	3	4	4	2	3	4	3	4	3	4	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4
10	E2	2	2	4	2	4	3	3	3	3	2	2	2	2	4	2	2	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	1	2	4	2	2	1	2	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	3	
11	E1	3	2	4	2	3	4	4	4	4	1	3	3	3	3	2	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	3	3	4	2	1	2	1	4	3	1	3	3	4	3	3	4	2	4	2	3	4
12	E1	2	1	2	2	3	1	1	2	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	2	3	3	1	3	1	3	3	2	2	2	1	2	1	1	1	3	1	2	2	2	1	2	1	2	3	1	1	2	3	
13	E2	4	2	4	3	4	3	2	3	3	3	2	4	3	4	4	4	3	4	2	3	3	2	3	4	4	4	2	3	3	2	3	2	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4
14	E2	3	4	4	2	4	2	2	3	3	3	4	2	2	3	3	3	4	4	4	3	4	1	4	4	2	3	2	3	4	2	2	2	2	3	4	2	2	2	4	2	3	4	3	3	2	1	4	4	
15	E1	1	2	3	2	3	1	2	3	3	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	
1	E	3	3	4	2	2	2	4	4	3	2	3	4	2	4	2	3	3	4	2	3	4	2	4	4	4	4	2	2	3	2	3	2	2	4	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	4	4

N°	D	N	R	A	E	N	M	R	A	A	S	M	A	E	N	R	A	A	S	N	R	A	E	A	S	S	N	M	R	A	E	S	R	R	A	N	M	A	E	S	M	M	R	R	A	M	R	S	A					
	E	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48					
3	2																																																					
54	E2	2	2	4	2	2	2	4	3	3	1	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3		
55	E2	2	2	3	3	2	1	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	4	3	4	3	1	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	4	2	3	2	3	3	3	2	3	2	3	2	2	3	3	4					
56	E2	4	4	4	4	4	4	2	4	4	2	3	4	4	4	4	4	4	4	2	2	4	1	4	4	4	4	2	2	4	1	2	1	1	3	4	3	4	3	3	3	4	4	3	4	4	2	1	4	4				
57	E2	3	2	3	4	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	4	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3			
58	E2	4	3	4	2	3	2	3	4	4	2	3	3	2	4	2	3	3	4	4	2	3	1	3	3	3	4	2	1	3	3	4	2	1	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	1	3	3					
59	E2	3	3	4	1	2	2	3	3	3	3	4	3	1	2	3	3	3	4	2	2	4	1	4	4	4	3	2	2	3	3	2	3	1	3	2	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	1	3	4	4				
60	E2	2	3	4	2	2	2	2	4	3	2	3	4	2	3	3	4	3	4	3	3	4	2	4	4	3	3	2	3	4	2	3	2	2	3	3	2	4	2	4	3	2	3	2	3	2	2	4	4					
61	E2	4	2	4	3	4	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	2	3	4	3	4	2	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4				
62	E2	2	2	4	3	1	3	3	4	3	3	3	4	3	3	1	3	3	3	2	2	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	1	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3					
63	E2	1	2	3	4	4	4	3	3	1	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3			
64	E3	1	2	4	3	2	2	3	4	3	2	2	3	3	2	2	3	2	3	2	2	3	1	2	3	3	3	2	2	2	3	2	3	1	2	4	3	4	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	4	4			
65	E2	2	2	4	3	4	2	4	4	3	4	3	3	3	4	2	4	4	2	4	2	4	2	4	2	3	4	2	3	4	3	3	3	2	2	4	4	4	4	4	3	3	2	3	3	3	2	2	3	4				
66	E2	2	2	4	2	3	2	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3					
67	E2	2	4	4	2	3	3	3	4	3	2	3	3	2	3	4	4	3	4	4	3	4	2	4	4	3	4	4	3	4	4	3	3	2	4	4	4	2	4	3	3	4	4	4	4	4	1	3	3	4				
68	E2	1	1	3	2	2	2	2	3	3	2	1	4	2	4	2	3	2	3	2	2	4	3	2	2	3	2	2	2	3	2	4	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	4				
69	E2	3	3	4	2	2	2	2	3	3	2	4	3	4	4	2	3	4	4	2	4	4	1	4	4	4	4	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	1	1	3	4				
70	E2	3	3	3	1	3	2	2	3	3	1	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	2	2	3	1	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	1	3				
71	E1	3	2	4	2	4	2	2	4	4	2	4	2	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4			

N°	D	I																																																	
		N	S	A	E	N	M	R	A	A	S	M	A	E	N	R	A	A	S	N	R	A	E	A	S	S	N	M	R	A	E	S	R	R	A	N	M	A	E	S	M	M	R	R	A	M	R	S	A		
	E	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48		
72	E2	3	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	1	1	3	1	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3	2	2	3	2	3	3		
73	E3	4	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	1	3	2	3	3	2	3	1	2	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	3		
74	E2	4	3	4	2	3	2	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4		
75	E2	2	3	4	2	4	2	4	4	3	3	4	3	2	3	3	4	3	2	4	4	4	2	4	3	3	4	2	3	3	2	2	4	2	3	4	2	2	1	2	3	3	2	2	3	2	3	3	4		
76	E1	2	2	3	2	3	2	1	3	4	2	2	4	4	4	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	1	2	2	2	2	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	4		
77	E2	3	3	3	2	2	3	3	4	3	1	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	1	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	2	3	3
78	E3	4	4	4	2	3	3	4	4	4	3	4	4	2	3	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	2	4	4	2	4	4	3	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	3	2	4	4
79	E2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	4	3	4	2	2	4	2	4	4	3	3	3	2	4	3	2	2	2	3	2	3	4	3	3	4	2	4	4	4	4	3	2	4	4	
80	E2	1	1	4	1	2	3	2	4	3	1	2	4	1	3	2	4	2	3	2	2	4	1	4	4	4	4	4	1	3	1	3	2	2	3	3	2	4	2	4	4	2	4	3	3	1	3	4	4		
81	E2	3	2	3	2	4	2	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	2	3	3	1	3	1	3	3	3	4	2	2	3	2	3	2	2	2	3	1	3	2	3	1	3	2	3	3	2	1	2	3		
82	E2	2	3	4	4	3	2	3	4	4	3	3	4	2	3	3	3	4	3	4	2	3	1	3	4	3	4	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	4	3	4	4	3	3	3	4	3	2	3	4		
83	E2	4	3	4	1	4	2	3	3	3	2	3	3	1	4	2	3	3	2	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	1	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	1	3	3	
84	E3	3	3	4	2	2	2	3	4	4	1	4	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	4	3	2	2	4	2	3	3	3	3	3	2	4	3	3	2	2	3	2	3	2	2	3	4		
85	E2	4	3	3	2	4	2	3	2	2	3	4	2	2	4	4	4	3	2	4	4	4	2	4	4	3	4	2	2	3	2	2	1	1	2	4	3	2	3	2	2	2	3	4	3	2	1	4	4		
86	E2	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	2	3	1	2	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3		
87	E2	1	3	3	2	1	2	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	2	2	3	2	3	3	1	2	3	3	3	2	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
88	E2	1	2	4	3	1	2	2	3	3	2	2	3	2	3	2	3	3	3	2	2	3	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	1	2	3	3	
89	E2	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	4	4	4	2	3	3	2	2	3	3	2	3	3	4	4	2	3	2	3	2	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	
9	E	2	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	

N°	D	N	R	A	E	N	M	R	A	A	S	M	A	E	N	R	A	A	S	N	R	A	E	A	S	S	N	M	R	A	E	S	R	R	A	N	M	A	E	S	M	M	R	R	A	M	R	S	A					
	E	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48					
06	3																																																					
107	E2	4	2	4	4	3	2	4	4	3	2	2	3	2	4	3	3	3	4	4	3	4	2	3	3	3	3	1	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	4	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3			
108	E3	4	2	4	3	3	3	4	3	3	2	3	3	2	3	3	3	4	4	3	3	4	2	4	3	4	3	2	2	4	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4		
109	E2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	2	3	4	2	2	2	4	2	4	3	2	1	4	3	2	3	2	3	2	4	4	4	3	4	4	2	4	2	3	2	2	2	4				
110	E2	2	2	3	1	1	1	2	3	3	2	2	3	1	4	2	3	3	3	2	2	3	1	3	3	3	2	1	2	3	1	1	2	1	3	2	1	2	1	3	3	2	3	1	3	1	1	2	3					
111	E2	2	2	2	1	2	1	3	3	3	1	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	4	2	3	3	1	2	2	2	2	3	1	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	3	3				
112	E2	2	2	4	3	4	2	4	4	3	4	3	3	3	4	2	4	4	2	4	2	4	2	4	2	3	4	2	3	4	3	3	3	2	2	4	4	4	4	3	3	2	3	3	2	2	2	3	4					
113	E2	3	3	4	1	2	2	3	3	3	3	4	3	1	2	3	3	3	4	2	2	4	1	4	4	4	3	2	2	3	3	2	3	1	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	4	4			
114	E2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	1	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3			
115	E2	4	3	4	3	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	4	4			
116	E2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2				
117	E2	3	2	4	2	2	2	3	3	4	3	3	4	2	1	4	4	3	4	4	3	4	3	3	3	4	4	3	4	4	2	4	3	3	3	4	3	3	3	4	4	4	3	2	3	3	4	3	4					
118	E1	3	2	4	2	3	4	4	4	4	1	3	3	3	3	2	3	3	3	4	3	4	3	4	4	4	4	3	3	4	2	1	2	1	4	3	1	3	3	4	3	3	4	2	4	2	2	3	4					

N°	D	N	R	A	E	N	M	R	A	A	S	M	A	E	N	R	A	A	S	N	R	A	E	A	S	S	N	M	R	A	E	S	R	R	A	N	M	A	E	S	M	M	R	R	A	M	R	S	A					
	E	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48					
1																																																						
132	E2	2	1	4	2	4	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	2	3	3	2	3	1	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3					
133	E1	2	2	1	1	3	2	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	1	3	2	2	3	2	1	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	1	3	3				
134	E2	2	2	4	2	2	2	4	3	3	1	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3			
135	E2	2	2	3	3	2	1	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	4	3	3	3	2	3	4	3	3	2	2	3	3	2	3	4	2	3	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	4				
136	E2	4	4	4	4	4	4	2	4	4	2	3	4	4	4	4	4	4	4	2	2	4	1	4	4	4	4	2	2	4	1	2	1	1	3	4	3	4	3	3	4	4	3	4	4	3	4	4	2	1	4	4		
137	E3	3	2	3	4	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	4	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	3	3	2	3	2	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3			
138	E2	4	3	4	2	3	2	3	4	4	2	3	3	2	4	2	3	3	4	4	2	3	1	3	3	3	4	2	1	3	3	4	2	1	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	1	3	3				
139	E2	3	3	4	1	2	2	3	3	3	3	4	3	1	2	3	3	3	4	2	2	4	1	4	4	4	3	2	2	3	3	2	3	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	1	3	4	4			
140	E2	2	3	4	2	2	2	2	4	3	2	3	4	2	3	3	4	3	4	3	3	4	2	4	4	3	3	2	3	4	2	3	2	2	3	3	2	3	2	4	2	4	4	3	2	3	2	2	4	4				
141	E2	4	2	4	3	4	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	2	3	4	3	4	2	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4		
142	E3	3	2	3	4	2	3	1	4	4	2	2	4	4	4	3	4	4	4	2	3	4	2	3	4	4	3	3	4	4	3	2	2	2	2	1	1	4	4	4	4	4	3	4	4	4	1	1	4	4				
143	E1	2	2	4	2	4	3	3	3	3	2	2	2	2	4	2	2	2	3	3	3	2	3	2	3	3	1	2	4	2	2	1	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	3				
144	E	4	3	3	1	3	2	3	3	3	2	3	3	1	2	3	3	2	4	3	3	4	2	3	4	3	3	1	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	4	4	3	2	4	4			

N°	D	R	A	E	M	R	A	A	S	M	A	E	N	R	A	A	S	N	R	A	E	A	S	S	N	M	R	A	E	S	R	R	A	N	M	A	E	S	M	M	R	R	A	M	R	S	A					
	E	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48			
44	2																																																			
145	E2	3	2	4	1	2	2	1	3	3	2	2	3	1	2	2	3	3	3	2	2	3	1	3	3	3	2	2	2	3	1	3	1	1	2	2	2	3	2	3	3	2	4	2	3	2	1	3	3			
146	E1	4	2	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	1	3	3	3	3	2	3	3	3	2	1	1	3	3	2	3	3	3	4	3	3	3	3	2	1	3	3			
147	E3	4	2	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	1	3	3	3	3	2	3	3	3	2	1	1	3	3	2	3	3	3	4	3	3	3	3	2	1	3	3			
148	E2	2	1	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	1	2	1	1	2	1	2	1	2	3	2	2	1	1	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	3	1	2	2	2	2	2	1	2	2			
149	E3	1	2	2	1	1	3	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	1	2	2	2	1	1	1	2	1	2	2	2	2	1	1	2	2	1	2	3		

ANEXO 7: MATRIZ DE CONSISTENCIA

PROBLEMA	OBJETIVO	OPERACIONALIZACION DE LA VARIABL	METODOLOGIA	POBLACIÓN Y MUESTRA	TÉCNICA E INSTRUMENTO
<p>Problema General ¿Cómo son los estilos de vida de las licenciadas en enfermería del Hospital Central FAP 2018?</p> <p>Problemas Específicos 1. ¿Cómo son los estilos de vida, en la dimensión nutrición las licenciadas en enfermería del Hospital Central de la Fuerza Aérea del Peru, 2018?</p> <p>2. ¿Cómo son los estilos de vida en la dimensión actividad física las licenciadas en enfermería del Hospital Central de la Fuerza Aérea del Peru, 2018?</p> <p>3. ¿Cómo son los estilos de vida son los estilos de vida las licenciadas en enfermería</p>	<p>Objetivo General. Determinar los estilos de vida de las licenciadas de enfermería del HCFAP 2018.</p> <p>Objetivos Específicos. 1. Identificar los estilos de vida en la dimensión nutrición de las licenciadas de enfermería del Hospital Central de la Fuerza Aérea del Peru 2018.</p> <p>2. Identificar los estilos de vida en la dimensión Actividad Física de las licenciadas de enfermería del Hospital Central de la Fuerza Aérea del Peru 2018.</p> <p>3. Identificar los estilos de vida en la dimensión Manejo del estres de las</p>	<p>VARIABLE <u>ESTILO DE VIDA Actividad Física</u> -Ejercicios de relajamiento. -Ejercicio bajo supervisión. -Actividad física: caminar, nadar, ciclismo. -Ejercicio vigoroso 3 veces a semana. <u>Alimentacion.</u> -Alimento por la mañana. -Seleccionar alimentos saludables. -Comer 3 veces al día. -Alimentos con fibra. -Comidas con los nutrientes básicos</p> <p><u>Manejo del estrés</u> -Tiempo para relajamiento. -Conciencia de fuentes de tensión. -Relajamiento antes de dormir. -Uso métodos para controlar la tensión. -Compartir los problemas y preocupaciones con otras personas cercanas.</p> <p><u>Responsabilidad en salud</u> -Relatas al médico cualquier síntoma</p>	<p>1. <u>Enfoque:</u> Investigacion Cuantitativa. 2. <u>Tipo:</u> Descriptivo. 3. <u>Diseño:</u> No experimental. Transversal y Prospectivo.m</p>	<p><u>Población:</u> La población estuvo constituida Por 242 licenciados de sexo femenino Personal que labora en el Hospital Central de la Fuerza Aérea del Peru. <u>Muestra:</u> Muestreo probabilistico aleatorio Simple. El tamaño de la muestra fue de 149 licenciadas. todas de sexo femenino.</p>	<p><u>Técnicas:</u> ° Encuestas. <u>Instrumento:</u> ° Cuestionario Estilos de vida</p>

<p>del Hospital Central de la Fuerza Aérea del Peru, 2018?</p> <p>4.¿Cómo son los estilos de vida en la dimensión responsabilidad en salud en las licenciadas en enfermería del Hospital Central de la Fuerza Aérea del Peru, 2018?</p>	<p>licenciadas de enfermería del Hospital Central de la Fuerza Aérea del Peru 2018.</p> <p>4. Identificar los estilos de vida en la dimensión responsabilidad en salud de las licenciadas de enfermería del Hospital Central de la Fuerza Aérea del Peru 2018</p>	<p>extraño relacionado con la salud.</p> <ul style="list-style-type: none"> .- Conoces el nivel de colesterol en tu sangre - Lees revistas o folletos sobre cómo cuidar tu salud. .- Le preguntas a otro médico o buscas otra opción cuando no estás de acuerdo con lo que el tuyo recomienda para tu salud. .- Discutes con profesionales calificados tus inquietudes respecto al cuidado de tu salud. - Haces medir tu presión arterial y sabes el resultado. .- Asistes a programas educativos sobre el mejoramiento del medio ambiente en que vives. .- Encuentras maneras positivas para expresar tus sentimientos. .- Observas al menos cada mes tu cuerpo para ver cambios físicos o señales de peligro. - Asistes a programas educativos sobre el cuidado de la salud personal. <p><u>Soporte interpersonal</u></p>			
---	---	--	--	--	--

<p>5.¿Cómo son los estilos de vida en la dimensión soporte interpersonal en las licenciadas en enfermería del Hospital Central de la Fuerza Aérea del Peru, 2018?</p>	<p>5.Identificar los estilos de vida en la dimensión soporte interpersonal de las licenciadas de enfermería del Hospital Central de la Fuerza Aérea del Peru 2018</p>	<p>-Discutes con personas cercanas tus preocupaciones y problemas personales.</p> <p>-Elogias fácilmente a otras personas por sus éxitos.</p> <p>- Te gusta expresar y que te expresen cariño personas cercanas a ti.</p> <p>-Mantienes relaciones interpersonales que te dan satisfacción.</p> <p>- Pasas tiempo con amigos cercanos.</p> <p>-Expresas fácilmente interés, amor y calor humano hacia otros.</p> <p>.- Te gusta mostrar y que te muestren afecto con palmadas, abrazos y caricias por personas que te importan.</p> <p><u>Autoactualizacion</u> .- Te quieres a ti misma.</p> <p>.- Eres entusiasta y optimista con referencia a tu vida.</p>			
---	---	---	--	--	--

<p>6.¿Cómo son los estilos de vida en la dimensión autoactualización en las licenciadas en enfermería del Hospital Central de la Fuerza Aérea del Perú, 2018?</p>	<p>6. Identificar los estilos de vida en la dimensión autoactualización de las licenciadas de enfermería del Hospital Central de la Fuerza Aérea del Perú 2018</p>	<p>.- Crees que estas creciendo y cambiando personalmente en direcciones positivas.</p> <p>.-Te sientes feliz y contenta.</p> <p>- Eres consciente de tus capacidades y debilidades personales.</p> <p>.-Trabajas en apoyo de metas a largo plazo en tu vida.</p> <p>.- Miras hacia el futuro.</p> <p>- Eres consciente de lo que importa en la vida.</p> <p>- Respetas tus propios éxito.</p> <p>-Ves cada día como interesante y desafiante</p> <p>.</p> <p>- Encuentras agradable y satisfecho el ambiente de tu vida</p> <p>.- Eres realista en las metas que te propones.</p> <p>.- Crees que tu vida tiene un propósito.</p>			
---	--	--	--	--	--

ANEXO 8
PROGRAMA DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

Justificación.- Las diversas conductas propias de cada persona influyen en sus estilos de vida y tienen impacto en su desempeño laboral, por lo tanto este programa está direccionado a la generación de adecuados hábitos de vida saludable para alcanzar el bienestar integral y un buen desempeño laboral.

Objetivos	Alcance	Responsables	Actividades	Indicadores	Evaluación.
<u>Objetivo General.</u> -Promover estilos de vida saludables orientados a la promoción de la salud y a la prevención de enfermedades en las licenciadas en enfermería.	El presente programa está dirigido a las licenciadas en enfermería del HCF AP.	Departamento de Enfermería en coordinación con el departamento de nutrición.	A. Estilos de vida saludable. -Definición. -Impacto en la salud.. B. Nutrición saludable: desayunos y almuerzos saludables incluyendo alimentos con fibra, verduras, frutas y agua. C. Pausas activas: ejercicios en la jornada laboral para evitar el sedentarismo. D. Jornada de ejercicio aeróbico, por 45 a 60 minutos.	Nº actividades ejecutadas/ Nº actividades programadas en el periodo X 100	Evaluación mensual
<u>Objetivos Específicos.</u> -Sensibilizar al personal sobre la importancia sobre la práctica de los estilos de vida saludable que puedan aplicar a su vida cotidiana y lograr					

<p>mejorar su calidad de vida.</p> <ul style="list-style-type: none"> -Realizar actividades de recreación y deporte que permitan la prevención de enfermedades derivadas del sedentarismo. -Fomentar hábitos de vida saludable en las licenciadas en enfermería, en el ámbito personal, laboral y social. 			<p>Concurso de caminatas Ecológicas, al aire libre.</p> <p>E. Campañas educativo comunicacionales sobre estilos de vida saludable por servicio talleres informativos, distribución de folletos educativos, periódicos murales</p> <p>F. Campana de tamizaje de riesgo cardiovascular para el personal de salud</p>		
---	--	--	--	--	--

ANEXO 9

PROGRAMA DE PREVENCIÓN DE ESTRÉS LABORAL

OBJETIVOS	ALCANCE	RESPONSABLES	DESARROLLO EJECUCIÓN.	INDICADORES	EVALUACION-ACTUALIZACIÓN
<p>Objetivo General: Prevenir el Estrés Laboral en las licenciadas en enfermería del HCFAP</p> <p>Objetivos Específicos 1.Sensibilizar a la población objetivo que labora en HCFAP.</p> <p>2.Enseñar estrategias para disminuir las emociones negativas que originen Estrés Laboral.</p> <p>3.Enseñar técnicas de relajación para el control de los síntomas físicos y emocionales que causa el Estrés laboral.</p>	<p>El presente programa está dirigido a las licenciadas en enfermería del HCFAP.</p>	<p>Departamento de Psicología</p> <p>Departamento de Enfermería.</p>	<p>Sección A: <u>Conociendo el Estrés.</u> -Objetivo. -Causas. -Síntomas. -Etapas.</p> <p>Sección B: <u>Cambiando los pensamientos para disminuir las emociones negativas.</u> -Objetivo: +Conocer las emociones +Identificar emociones desencadenantes del estrés</p> <p>Sección C: <u>Entrenamiento en técnicas de relajación.</u> -Objetivo: +Aplicar técnica de relajación de Jacobson. +Educar en manejo de síntomas</p>	<p>Nº actividades ejecutadas/ Nº actividades programadas en el periodo X 100</p>	<p>Evaluación: trimestral Actualización: anual.</p>

<p>4. Implementar estrategias de afrontamiento para la prevención del estrés laboral.</p>			<p>físicos y emocionales por medio de las técnicas de relajación.</p> <p>Sección D: <u>Estrategias de Afrontamiento y su utilización benéfica.</u> -Objetivo: +Identificar los estilos de afrontamiento de cada participante. +Instaurar estrategias y estilos de afrontamiento que favorezcan la prevención del estrés laboral. +Dar a conocer cómo se desarrollan hábitos de vida saludables. -Estrategias y Estilos de Afrontamiento y su utilización benéfica. -Hábitos de vida saludable: *Dieta equilibrada. *Actividad Física. *Dormir lo necesario. *Dejar de tomar y fumar. *Desarrollo personal.</p>		
---	--	--	--	--	--